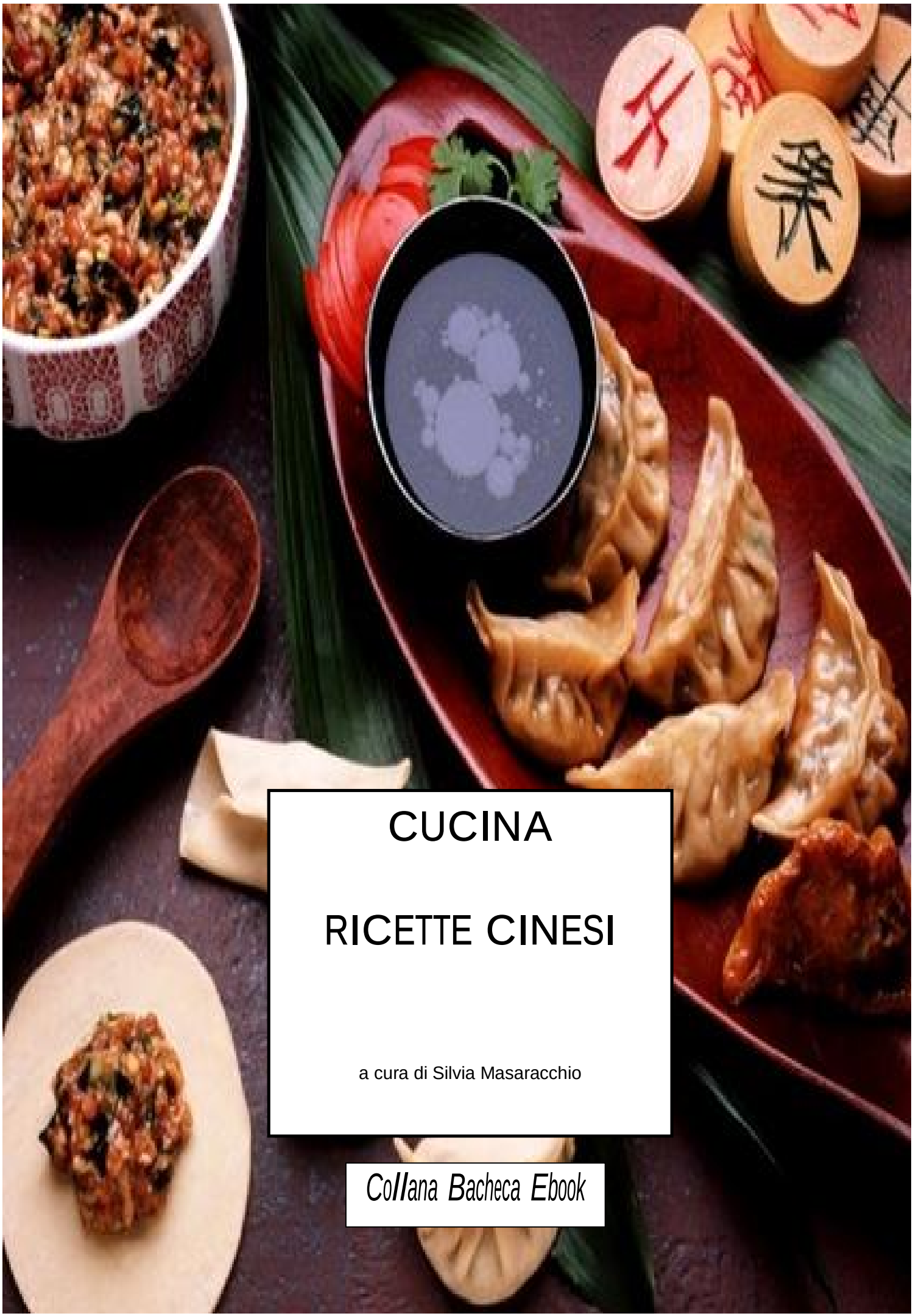

CUCINA

RICETTE CINESI

a cura di Silvia Masaracchio

Collana Bacheca Ebook

VISIT…

Questo volume è stato creato nel 2011
Ipertesto a cura di Silvia Masaracchio
Collana Bacheca Ebook

In copertina: foto, piatti cinesi

Copyright

Questo libro è stato creato da Silvia Masaracchio sotto Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Non opere derivate 2.5 Italia License , per cui sono vietati gli usi commerciali dello stesso così come la modifica senza previa autorizzazione della curatrice. La stessa detiene il copyright di alcune parti dell'ebook.
E' consentita la riproduzione totale dell'opera senza variazioni di alcun genere. E' consentita la diffusione tramite web, carta stampata o altro mezzo di diffusione purché si citi il nome della curatrice sul sito che ospiterà il libro. In nessun caso può essere chiesto un compenso per la condivisione di questo libro.
Ulteriori informazioni sulla licenza d'uso di questo ebook sono chiaramente spiegate sul sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/. Lo scopo di questo libro è puramente didattico.
Utilizzando questo ebook si dichiara di essere d'accordo con i termini e le licenze d'uso espresse sul sito Bacheca Ebook gratis.
Per maggiori informazioni si legga: http://bachecaebookgratis.blogspot.com/p/info-sui-miei-ebook.html e http://bachecaebookgratis.blogspot.com/p/disc.html.
Nel testo possono presentarsi errori di battitura, grammaticali o d' impaginazione non imputabili alla curatrice dell'opera. E' accorgimento di chi usufruisce di questo ebook in situazioni ufficiali o non, assicurarsi che il testo sia integro e corretto.
La digitalizzazione del libro, salvo diversa indicazione, non è opera della curatrice.
Il testo e le immagini contenuti in questo ebook sono stati tratti da internet e valutati di pubblico dominio.
Non è intenzione della curatrice violare le leggi vigenti in materia di copyright, nemmeno, eventualmente, in casi accidentali. Per questo motivo:
Qualora qualcuno rivendicasse la paternità di parti di questo ebook e/o si ritenesse danneggiato e/o leso nei suoi diritti per l'utilizzo da parte nostra fatto sul sito, davanti a un eventuale errore da parte nostra, sempre comunque, commesso in perfetta buona fede, tale persona/e/ente potrebbe scriverci un e-mail a: bachecablog@hotmail.it,
o contattarci attraverso il sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com
La natura di questo libro è unicamente divulgativa, culturale e artistica, intenta a diffondere le idee e il sapere, senza fini commerciali o speculativi.

Questo sito e i suoi contenuti sono stati creati da Silvia Masaracchio sotto licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Non opere derivate 2.5 Italia License.
Per maggiori dettagli : *http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/deed.it*
Codice legale: http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/legalcode

Cucina

Ricette cinesi

A cura di Silvia Masaracchio

Collana Bacheca Ebook

Nota

Questo libro è una raccolta di ricette reperite in rete. Talvolta il contenuto di una singola ricetta è stato trovato identico, nella forma e nel contenuto, in più siti e dunque considerato di pubblico dominio.

Questo libro non ha finalità commerciali, ma solo di archivio di genere, con scopi divulgativi e didattici.

Ho reperito le ricette in questi siti, senza nessuna volontà di appropriarmi del lavoro altrui, e dei seguenti siti rimane comunque la proprietà delle ricette di questo libro:

- http://www.cucinacinese.net
- http://www.ricetteecooking.com
- http://www.gnamgnam.it
- http://le-ricette-della-nonna.blogspot.com
- http://www.cucinainternazionale.com
- http://www.buttalapasta.it
- http://lacinaevicina.com

Qualora i legittimi proprietari riscontrassero nel mio lavoro cosa a loro sgradita e ritenessero di voler rimuovere qualche specifico contenuto da questo libro, scrivessero a bachecablog@hotmail.it.

Accoglierò le vostre richieste celermente.

Non ho testato personalmente tutte le ricette di questo ebook.

Declino ogni responsabilità a riguardo.

Introduzione tratta da Wikipedia (http://it.wikipedia.org/wiki/Cucina_cinese)
e distribuito secondo la licenza Creative Commons Attribuzione-Condividi allo stesso modo
Per maggiori informazioni visita
http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode
http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.it

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Sommario

Nota 4

Introduzione 12

Gli alimenti 13

La cucina nella vita cinese 15

La cucina cinese nel mondo 17

Cottura 17

Frittura – Saltatura 18

Frittura superficiale 18

Frittura profonda 18

Frittura al cartoccio 18

Cottura a vapore 19

Cottura al forno 19

Red Cooking 19

Stufati 19

Utensili 20

Le 4 cucine cinesi 22

Ricette 24

Salse 25

Salsa agrodolce 25

Salsa di soia 27

Salsa piccante cinese (di Ming Tsai) 28

Antipasti 30

Cavolo rosso cotto 30

CONGEE DI MARE 32

GERMOGLI DI SOIA E GAMBERETTI 33
INVOLTINI AL VAPORE 34
INVOLTINI CON FOGLIE DI CAVOLO CINESE 35
INVOLTINI DI CAVOLO CINESE 36
INVOLTINI DI TOFU 37
Involtini Primavera 40
NUVOLE DI DRAGO 41
Ravioli al vapore (Wonton) con carne e verdure 43
Ravioli al vapore con gamberetti 45
TAU-FU AL VAPORE 48
TAU-FU PICCANTE 49
Primi 50
Minestra con gocce d'uovo 50
Pasta pechinese Cha Chiang Mein 51
Riso bollito alla cinese 53
Riso con pollo e funghi 54
Riso alla cantonese 55
Riso fritto vegetariano 56
Riso fritto con maiale 58
Spaghetti di riso saltati 60
Spaghetti in salsa di carne con verdure (Cha Chiang Mein) 62
Spaghetti di soia con pollo e verdure 65
Tagliolini con carne e verdure 67
Tagliolini dan dan 68

Zuppa agropiccante 70
Zuppa di pesce 73
Zuppa con noodle e pesce 75
ZUPPA DI ANATRA 77
Zuppa cinese con gamberetti e tofu 78
Zuppa di maiale 80
Secondi 82
Agnello alla pechinese e zuppa di cetriolo 82
AGNELLO CON CIPOLLE NOVELLE 84
Anatra con lumachine di mare 86
ANATRA LACCATA ALLA PECHINESE 87
Anatra pechinese 89
Braciole di maiale brasate 91
Carne tritata alla cinese 92
COSTOLETTE CON SALSA DI FAGIOLI NERI 93
COSTOLETTE DI MAIALE AL PEPERONCINO 95
Costolette di maiale al sale bruciato 96
Maiale a fettine con pasta di fagioli gialli 97
Maiale a pezzetti fritto in salsa capitale 98
Maiale arrosto 99
Maiale con bambù 100
Maiale con pasta di fagioli dolci su pasta di riso soffiato 101
Maiale freddo all'aglio 102
Maiale in agrodolce 103

Piedini di maiale 104
Polpette di maiale dorate 105
Rognone di maiale fritto 106
Manzo con carote 108
Manzo con castagne d'acqua 109
Manzo con sedano 110
Manzo rosso cotto con pomodori 111
Pollo al curry 113
Pollo alle Mandorle 115
Pollo alle mandorle fritto 116
Pollo croccante 118
Pollo di Shantung 119
Pollo freddo allo zenzero 120
Pollo fritto con cetrioli 121
Pollo fritto con noci 122
Pollo fritto con salsa di limone 123
Pollo Fu Yung 125
Pollo in agrodolce 126
Pollo ubriaco 128
Vitello con zucchine 129
Pesce 130
ABALONI SALTATI 130
Calamari al curry 131
Calamaro in salsa all'aceto 132

Calamari con cipolle 133
CALAMARI CON PEPERONI VERDI 133
CARPA DEL FIUME GIALLO 136
CARPA IN AGRODOLCE 137
GAMBERI ROSSI E BIANCHI CON VERDURE 138
GAMBERONI ALLA PECHINESE 139
GAMBERI E PISELLI 140
GAMBERI FRITTI IN PASTELLA 141
FETTINE DI PESCE FRITTO 142
PALLINE DI GRANCHIO FRITTO 143
Verdure 144
ASPARAGI E PAK-CHOI 144
BROCCOLI IN SALSA DI OSTRICHE 146
CAVOLO ALL'AGRO-DOLCE 147
CAVOLO CINESE CON FUNGHI 148
FAGIOLINI SALTATI CON CARNE DI MANZO 149
GERMOGLI DI BAMBÙ BRASATI 150
Germogli di soia con funghi cinesi 151
INSALATA DI GERMOGLI DI SOYA 152
VERDURE MISTE FRITTE 153
Dolci 154
Biscotti della fortuna 154
Budino delle otto gemme 156
DOLCE AL VAPORE 157

GELATO FRITTO.....158

MELE AL CARAMELLO.....160

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Introduzione

La cucina cinese (cinese tradizionale: 中國菜; cinese semplificato: 中国菜; pinyin: Zhōngguó cài) rappresenta la summa di cucine regionali anche molto diverse e si è evoluta anche in altre parti del mondo con caratteristiche diverse dall'Asia orientale al Nord America, dall'Australia all'Europa occidentale. Possiamo distinguere otto cucine regionali: Anhui, Cantonese, Fujian, Hunan, Jiangsu, Shandong, Szechuan e Zhejiang.

Origini

Alcuni resoconti della storia della cucina cinese riportano i suoi inizi all'età della pietra cinese, dove la coltivazione del riso e la produzione di "noodles", entrambi tipici esempi di cucina cinese come da noi oggi conosciuta, sono noti da ritrovamenti archeologici. Attraverso i secoli, quando nuove fonti di cibo e nuove tecniche furono inventate, la cucina cinese si modificò gradatamente. A titolo di esempio, l'uso delle bacchette di diversi materiali ed utilizzate come utensili per mangiare, un altro segno distintivo della cucina cinese, risale almeno alla dinastia Zhou, mentre i piatti di "frittura saltata" sono divenuti popolari durante la dinastia Tang. La cottura col metodo "frittura saltata" fu inventata in seguito alla necessità di conservare la legna da ardere. I più famosi

piatti che oggi si possono trovare sono stati inventati durante la dinastia Qing ed i primi anni della Repubblica Cinese.

Gli alimenti

La cucina cinese è legata alla filosofia e alla medicina. Essa distingue il , legumi cucinati e per estensione tutto ciò che accompagna i cereali, il fan. Gli alimenti yin, femminili, umidi e teneri dunque rinfrescanti, sono i legumi ed i frutti. Gli alimenti yang, maschili, fritti, speziati o a base di carne hanno un effetto riscaldante. Un pasto deve dunque non soltanto armonizzare i gusti, ma ugualmente trovare un equilibrio tra il freddo e il caldo. Per complimentarsi con un piatto, si dice che "aiuta a far passare il riso". Un'altra cosa che caratterizza la cucina tradizionale cinese è l'assenza di prodotti lattieri a causa di un'intolleranza al lattosio che esiste in numerosi paesi asiatici.

I Cinesi condividono i piatti. Questi sono spesso messi in comune. I Cinesi mangiano con l'aiuto di bacchette, o di cucchiai cinesi di legno, più raramente di porcellana. La tavola si caratterizza per il suo aspetto sociale. È rotonda e talvolta sormontata da un piatto girevole dove sono depositati i piatti. Nessun coltello è presente a tavola. Tutti gli alimenti sono tagliati in cucina, ad eccezione dei frutti di mare che talvolta sono serviti non sgusciati.

La successione cronologica dei piatti che si conosce in Italia e negli altri paesi occidentali, nella cucina cinese è sostituita da una ricerca di equilibrio a partire dai cinque sapori di base (dolce-salato-acido-amaro-piccante). Tuttavia, i cibi esclusivamente dolci non appaiono che alla fine

dei banchetti o dei pranzi di festa. In Cina, un piatto deve anche essere gradevole all'occhio. I piatti talvolta sono scelti a fini terapeutici, come ad esempio i nidi di rondine o le pinne di pescecane, che sono ingredienti naturalmente insipidi. Si prende in considerazione la nozione, derivata dalla medicina tradizionale, di complementarietà dei corpi caldi e freddi, particolarmente nel Sud della Cina.

Il tè è la bevanda più bevuta. È consumato per le sue virtù digestive e decongestionanti. La birra e l'alcol di riso sono piuttosto bevande per le feste, riservate ai grandi eventi. Nondimeno, durante un pasto ordinario a casa propria, in generale non è proposta alcuna bevanda ci si disseta con una zuppa o una pappa.

Il tofu è un'invenzione cinese. Rappresenta la base di una dozzina di alimenti diversi che appaiono molto spesso sulle tavole a causa del loro costo modico.

Il principale farinaceo di accompagnamento è:

nella Cina del Sud: il riso cotto al vapore senza condimento; deve essere leggermente colloso.

nella Cina del Nord: le paste, le crespelle o i pani al vapore a base di farina di grano.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

La cucina nella vita cinese

Per i Cinesi più poveri, un pasto si riassume in un piatto di pasta o di riso, ravvivata da qualche verdura o boccone di carne. Ma in occasione delle feste o quando si ricevono ospiti, ognuno si sforza nei limiti dei suoi mezzi di fare sfoggio di abbondanza. Assai spesso, il cibo è una questione d'onore, e senza dubbio il primo segno di appartenenza sociale. La passione originale dei Cinesi per la loro cucina è stata senza dubbio rafforzata dai periodi di privazione che hanno punteggiato il regno di Mao Zedong, ed il miglioramento del livello di vita ha restituito il loro pieno potenziale agli stili di cucina delle diverse regioni del paese.

Come in tutte le culture, alle feste ed alle occasioni speciali sono associati cibi particolari. Eccone alcuni esempi:

La torta di Capodanno (nian gao) a base di farina di riso glutinoso, profumato all'aringa rossa o al longan; è cotta al vapore, poi tagliata a fette che vengono fritte.

Il pasticcio imperiale e l'involtino primavera (chun juan) sono piccole crespelle a base di farina di grano o di riso contenenti verdure o carne tagliate a lamelle. Si tratta in origine di un picnic che ci si porta dietro al cimitero in occasione della Festa di Qingming.

Gli zongzi, foglie di bambù farcite (riso glutinoso, maiale, arachidi, tuorlo di uovo d'anatra salato), accompagnano la Festa delle barche drago.

Le torte di luna (yuebing) si consumano all'epoca della Festa di mezzo autunno, che ha luogo più spesso a settembre in occasione della luna piena.

La pasta di lunga vita (changshou mian), molto sottile e molto lunga, è consumata da coloro che festeggiano il proprio compleanno per assicurarsi la longevità; è dunque importante non romperla durante la cottura.

Accanto alle taverne, i ristoranti offrono sale comuni e sale separate che si possono prenotare se si vuole restare soli. Si scelgono spesso i pesci direttamente nell'acquario, o anche un altro animale in una gabbia situata all'ingresso del ristorante.

L'ospite deve essere pieno di premure per l'invitato, di cui riempie la ciotola, la tazza ed il bicchiere, perché restino sempre piene. Lasciare la propria ciotola vuota sarebbe il segno che non si è mangiato a sazietà: quantità straordinarie di cibi sono così lasciate nei piatti, i cui fondi sono sistematicamente riciclati in tritatori, finendo per diventare cibo per i maiali o compost. È tuttavia abituale chiedere di portar via i piatti restanti in scatole di plastica. È anche possibile molto spesso ordinare i piatti a casa propria senza spese di consegna.

Durante un pranzo tradizionale, vengono fatti brindisi agli uni e agli altri. Costituiscono talvolta segni di sfide che hanno come scopo di contribuire a creare l'atmosfera calorosa alla quale i Cinesi tengono tanto, ma che conducono a volte anche ad eccessi spiacevoli. Colpire il tavolo con la punta dell'indice e del medio incurvate (imitazione di un inchino profondo) permette di rifiutare l'invito a bere. In certe regioni dell'Impero di Mezzo esistono giochi che accompagnano il consumo di alcol. Permettono di designare chi berrà il bicchiere seguente.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

La cucina cinese nel mondo

Nella maggior parte dei paesi occidentali, solo una piccola parte di ristoranti asiatici propongono autentica cucina cinese di qualità. Spesso infatti i piatti sono prodotti scialbi e standardizzati, eventualmente associati ad altri tipi di cucine: in particolare vietnamita, cambogiana e tailandese. Ciò vale anche in Italia, sebbene qui, considerata la netta prevalenza dei ristoranti cinesi, il problema non sia tanto l'eventuale contaminazione con altre tradizioni culinarie asiatiche, quanto la tendenza a fare concessioni a volte eccessive ai gusti locali. La gestione collettiva degli approvvigionamenti al fine di limitare le spese di funzionamento, la ristorazione rapida, i piatti scelti in funzione dei gusti locali, sono in gran parte responsabili di questo snaturamento. I ristoranti cinesi apprezzati dagli intenditori sono in generale riconoscibili dalla loro affluenza serale e non sono tra i meno cari.

Cottura

In Cina ci sono 40-50 diversi modi di utilizzare il calore nel cucinare. In realtà è sufficiente avere dimestichezza solo con alcune di esse.

Frittura – Saltatura

La saltatura è normalmente fatta in una wok. Si può usare una larga padella conica o una classica padella per friggere ma l'essenza di questa tecnica è che il cibo è cotto molto rapidamante a calore elevato in pochissimo olio. Gli alimenti sono tagliati molto sottilmente oppure ridotti in pezzi di dimensioni molto simili usando un coltello molto affilato o una mannaia cinese.

Frittura superficiale

È un metodo di cottura più lento rispetto alla saltatura. Si usa una wok o una padella per friggere. Viene utilizzato più olio ed il calore è moderato.

Frittura profonda

Questa frittura è la stessa frittura che si fa in occidente e si utilizza per rendere il cibo croccante. A volte gli alimenti, una volta fritti vengono fritti nuovamente nello stesso olio per produrre dei cibi particolarmente croccanti.

Frittura al cartoccio

Piccoli pezzi di carne e pesce vengono insaporiti e successivamente avvolti in un involucro di cellophane formando dei piccoli pezzi che poi devono essere fritti fino a che si inteneriscono. Il cibo è servito avvolto nel proprio involucro ed aperto dal 'cameriere' con i bastoncini. L'involucro viene poi scartato.

Cottura a vapore

I cinesi utilizzano vaporiere di bambù disposte una sopra l'altra in modo che 4 o 5 piatti possano essere cotti contemporaneamente. I piatti che necessitano di un tempo di cottura maggiore vengono disposti alla base, vicino all'acqua che bolle.

Cottura al forno

È una metodica utilizzata molto meno frequentemente che non in occidente poiché nella maggior parte delle cucine cinesi non c'è un forno. Sono piatti tipici dei ristoranti come l'anatra pechinese (laccata). Cha-siu è un metodo per arrostire rapidamente la carne ad altissime temperature.

Red Cooking

Questo è un metodo tipicamente cinese usato principalmente per cucinare grandi tagli di carne e pollo. È utilizzata la salsa di soia che conferisce al cibo un aroma intenso ed un colorito marrone-rossastro.

Stufati

Gli stufati sono normalmente composti da carne cucinata con spezie ed erbe, raramente con verdure. Gli sutfati sono normalmente cotti in recipienti di terracotta e cucinati per molto tempo (anche fino a 4 ore) producendo così una carne di consistenza simile alla gelatina.

(tratto da http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/cms/cina/monografie/tecniche-di-cottura)

Utensili

L'utensile più tradizionale della cucina cinese è la wok, che ha lati inclinati e fondo arrotondato. E' un equipaggiamento estremamente versatile nella cucina cinese e può essere usata per quasi tutti i tipi di cottura, frittura, a vapore o in umido.

Cestini di bambù è eccezionale per cucinare a vapore ed è disegnata per entrare dentro una wok. La consistenza del bambù permette al vapore di circolare ed evaporare così che si formi meno umidità dentro al coperchio. Questo strumento ha il vantaggio ulteriore di permettere la cottura di più di un piano di cibo simultaneamente – basta mettere un secondo cestino sopra il primo. I cinesi bollono l'acqua in una wok, poi mettono i cestini di bambù sopra la wok, fino a 5 strati, con il cibo che necessita meno cottura sopra tutti, e quello che necessita di più cottura in fondo.

Bacchette di legno lunghe: I cinesi a volte usano le bacchette per mettere il cibo e levarlo dalla wok durante la frittura, ma puoi usare dita, forchette o mestoli, se non hai imparato ad usare le bacchette.

Tagliere - I cinesi preferiscono un tagliere di legno piuttosto che uno di plastica perchè non scivola come quelli di plastica e un tagliere di legno grande abbastanza per contenere tutto ciò che si taglia è più facile da trovare.

http://www.cucinacinese.net/utensili-per-la-cucina-cinese

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Le 4 cucine cinesi

(tratto da http://turistipercaso.it/cina/62231/la-cucina-cinese-in-cina.html)

La cucina di Pechino

La cucina dello Szechuan

La cucina Cantonese

La cucina di Schanghai

La grande varietà di ricette è comune a tutte e quattro le cucine nazionali: la settentrionale o pechinese, la cantonese, la cucina del Sichuan, la cucina di Shangai.

La settentrionale è la più raffinata per la presenza della corte a Pechino. Abbondano i fritti all'onda deliziosamente croccanti, ed è ben presente la pasta in varie fogge, come ravioli (sempre cotti al vapore), tagliatelle e spaghetti proposti in zuppa o saltati in padella con carne e verdure. Le carni più usate sono il manzo, l'agnello e il montone, il piatto più rappresentativo e prestigioso è l'anatra laccata alla pechinese.

La cucina cantonese è la più conosciuta in occidente perché da qui sono arrivati i primi emigranti-ristoratori che hanno imposto il loro stile alla

cucina d'esportazione. Dal fertile territorio sud occidentale, dotato di ottimo clima, con agricoltura e una pesca sviluppatissime, è nato un menu particolarmente ricco di carni, pesci e molluschi di infinite varietà. I cibi sono preparati al vapore, saltati, al cartoccio e fritti. Qui anche i migliori piatti di riso per via delle immense risaie e il tè migliore.

La cucina del Sichuan è particolarmente saporita, speziata e sempre piccante per il largo uso di peperoncino, e aglio. Molti i piatti a base di verdure e carni spesso fritte nel grasso già aromatizzato e reso piccante dal peperoncino.

A differenza di quanto accade nelle altre cucine, quella di Shanghai presenta anche cotture lunghe e quindi preparazioni in umido, bollito e brasati. Dalla foce del fiume Yang-ze provengono anatre, pesci, rane e anguille molto presenti nei menu, ma anche i fiori di loto le cui foglie sono adoperate come cartocci per cotture al vapore. Moltissime le preparazioni a base di riso, vino compreso.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Ricette

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Salse

Salsa agrodolce

Ingredienti e dosi per 4 persone

90 g di farina bianca

3 cucchiai di salsa di soia

80 g di salsa al pomodoro

10 cl di aceto di vino rosso

100 g di zucchero

Preparazione

Fate sciogliere bene la farina in 1/2 litro di acqua fredda; incorporate l'aceto, la salsa di soia e lo zucchero.

Mettete il composto in un tegamino e fate cuocere a fuoco lento.

Quando arriva al punto di ebollizione unite la salsa al pomodoro, mescolate e togliete dal fuoco.

Ideale per carni e pesci.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Salsa di soia

Usa questa salsa semplice e basilare con gli Involtini primavera o con i Wonton al vapore.

Quantità: Circa 100 ml

Ingredienti

70 ml di salsa di soia

30 ml aceto bianco distillato

20 grammi di zucchero

15 grammi di zenzero fresco tritato finemente

9 grammi di aglio tritato finemente

9 ml di olio piccante o salsa piccante

Istruzioni:

In una ciotola, unisci la salsa di soia, aceto e zucchero, mescolando per sciogliere lo zucchero.

Unisci lo zenzero, aglio e l'olio piccante prima di servire. Aggiungi altro olio piccante a tua discrezione

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Salsa piccante cinese (di Ming Tsai)

INGREDIENTI (per 1 grosso barattolo)

450 gr di peperoncini rossi freschi (jalapenos) privati dei semi e tritati grossolanamente

5 peperoncini thai (o 1 cucchiaino di peperoncini rossi secchi sbriciolati)

4 cucchiai di aglio tritato

2 cucchiai di olio di colza

1 bicchiere e mezzo di aceto di riso

1/2 cucchiaino di zucchero

1/2 cucchiaino di sale

PROCEDIMENTO

Mettere l'olio insieme ai peperoncini in un tegame dal fondo spesso e far scaldare il tutto a fuoco moderato per circa 15 minuti.

Unire l'aceto e cuocere finché si riduce a metà (10-15 minuti).

Fuori dal fuoco, unire lo zucchero e il sale.

Fate raffreddare e passate al mixer.

Si conserva in frigo per 1 mese.

Utilizzo: unire un cucchiaio di salsa alla carne trita per vivacizzare il polpettone; si può unire 1 cucchiaio alla maionese per ottenere una salsa per accompagnare le crocchette di pesce o con cui condire un'insalata di polpa di granchio e avocado.

Antipasti

Cavolo rosso cotto

Ingredienti

1,25kg di cavolo cinese, tagliare per traverso in pezzi da 4cm, 3 cucchiai di salsa di soia scura, 2 cucchiaini di zucchero, ½ cucchiaino di sale, 3 cucchiai di sherry secco, 1 cucchiaino di MSG, 4 cucchiai di brodo di manzo, 1 peperoncino piccante, senza semi e affettato, 2 cipolle novelle, tagliate in pezzi da 2 ½, 4 cucchiai di olio vegetale, 3 funghi cinesi secchi, immersi per 20 minuti, scolati, senza gambi e sminuzzati

Preparazione "Cavolo rosso cotto"

Lavare e asciugare i pezzi di cavolo. Miscelare insieme la salsa di soia, lo zucchero, il sale e lo sherry in una ciotola. In un'altra ciotola, miscelare l'MSG con il brodo.

Scaldare l'olio in un wok quindi aggiungere il peperoncino e le cipolle. Soffriggere per 1-2 minuti quindi rimuovere il peperoncino e scartarlo.

Aggiungere il cavolo e i funghi e far soffriggere a fuoco medio per 5 minuti. Versare il preparato con la salsa di soia nel wok. Soffriggere per un altro minuto, quindi ridurre il calore e soffriggere delicatamente per 10 minuti, girare i pezzi di cavolo per qualche volta. Aggiungere il brodo e mescolare e girare qualche altra volta, fino a che la salsa si addensa.

Note:

Tempo di preparazione: 15 minuti, più il tempo d'immersione

Tempo di cottura: circa 20 minuti

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

CONGEE DI MARE

½ tazza di riso, 8 tazze d'acqua, 220 g di filetti di sogliola, 1 tazza di gamberetti, ½ tazza di seppia, 4 porri, 3 cucchiai di olio d'arachidi, 1 cucchiaio di salsa di soia chiara, sale, pepe.

Lavate il riso, scolatelo, unitelo all'acqua in una larga casseruola e portate a bollore senza mettere il coperchio; coprite, diminuite la fiamma, cuocete a calore dolce per 1 ora. Intanto tagliate la sogliola a fettine sottili, asgiusciate i gamberetti, mondate la seppia e tagliatela a pezzi quadrati d 2-3 cm di lato, tagliate i porri diagonalmente in fettine alte 3 mm circa. Dopo che il congee avrà bollito 1 ora, unitevi sogliola, gamberetti e seppia e bollite 2 minuti. Togliete dal fuoco e aggiungete porri, olio, sale, pepe, salsa di soia.

Servite caldo.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

GERMOGLI DI SOIA E GAMBERETTI

Ingredienti 300 g di germogli di soia, 100 g di polpa di granchio, 100 g di gamberetti già cotti, 100 g di petto di pollo cotto, coriandolo o menta in foglie, gambi di sedano, 4 carote grattugiate, olio, aceto,

Preparazione Preparate una vinaigrette emulsionando con una forchetta l'olio e l'aceto. Bagnate la polpa di granchio, i gamberetti e il petto di pollo con la salsa. Tagliuzzate la menta o il coriandolo. Tagliate a striscioline i gambi di sedano puliti, poi disponeteli su un piatto di portata con i germogli di soia. Aggiungete le carote, poi i gamberi, la polpa di granchio e la carne di pollo. Spolverizzate con la menta, o il coriandolo, e servite.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

INVOLTINI AL VAPORE

Ingredienti : 250 g di farina di riso, 100 g di fecola, una cipolla tritata, 200 g di carne di maiale tritata, 100 g di gamberetti tritati, 50 g di funghi neri, 2 cucchiai di farina bianca, 2 cucchiai di olio di semi.

Preparazione : Ammollate i funghi neri in acqua tiepida, poi tritateli finemente. Sciogliete la farina di riso con poca acqua fredda, poi unitene 250 g di bollente. Coprite per 5 minuti, poi eliminate l'acqua. Unite la fecola e la farina, rimescolate fino ad avere un impasto omogeneo e preparate delle crèpes di 12 cm di diametro. Rosolate la cipolla tritata nell'olio, poi unite la carne, i gamberetti, i funghi e rimescolate. Farcite ogni crèpe con una cucchiaiata di com-posto, poi arrotolatela. Scaldate le crèpes a bagnomaria, poi servitele su un letto di germogli di soia appena cotti e contornatele con cipolle al forno.

INVOLTINI CON FOGLIE DI CAVOLO CINESE

Ingredienti :150 g di maiale o pollo tritati, 50 g di vermicelli cinesi, 100 g di germogli di soia, 50 g di funghi neri affettati fini, 100 g di gamberetti, una cipolla tritata fine, uno spicchio d'aglio tritato, un uovo, 12 foglie di cavolo cinese, 12 sfoglie di riso, olio, sale e pepe.

Preparazione : Sbollentate i vermicelli e tagliateli finemente. Tagliate i germogli di soia in pezzetti di mezzo centimetro. Preparate il ripieno mescolando tutti gli ingre-dienti indicati, tranne le sfoglie di riso. Ammollate le sfoglie in acqua tiepida e dispo-netele su un tovagliolo umido, una per volta. Mettete su ogni sfoglia una cucchiaiata di ripie-no, poi arrotolatela delicatamente su se stessa. Friggete una sfoglia per volta in abbondante olio ben caldo; sgocciolatele e servitele.

INVOLTINI DI CAVOLO CINESE

Ingredienti 8 sfoglie di cavolo cinese, 120 g di petto di pollo, 120 g di prosciutto cotto grasso, mezzo cucchiaino di sale, pepe bianco. Per la salsa: 250 g di brodo, mezzo cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di sakè, un cucchiaio scarso di maizena, poco zenzero grattato.

Preparazione : Tritate il petto di pollo con il prosciutto, unite il sale, il sakè e il pepe bianco e amalgamate. Mondate e lavate le foglie di cavolo, e sbollen-tatele per mezzo minuto. Stendetele allineate su un telo ed eliminate la costa centrale. Disponetele ora sovrapponendole leggermente in modo da formare due fogli. Spolverizzateli leggermente con la maizena, poi ricopritele con uno strato regolare e piut-tosto spesso di ripieno. Arrotolate ogni foglio su se stesso, in modo da ottenere due lunghi involtini. Oliate leggermente un piatto ovale, disponete-vi gli involtini e Cuoceteli a vapore per 30 mi-nuti. Per preparare la salsa portare a ebollizione il brodo con tutti gli altri ingredienti e con la maizena sciolta in poca acqua fredda. Lasciate sobbollire per circa 2 minuti finché la salsa non si sarà addensata. Tagliate gli involtini alti 2 centimetri e serviteli tiepidi con la salsa ben calda.

INVOLTINI DI TOFU

La castagna d'acqua, una pianta palustre, riveste tutta l'Asia orientale, e soprattutto in Cina ha un ruolo importante in cucina. Per quanto non appartenga alla famiglia della castagna, ha un sapore a lei molto simile. I frutti, di sapore dolce e dalla polpa soda, che cre-scono sulle radici della pianta, vengono coltivati in acque stagnanti e raccolti pazientemente a mano. Sul nostro mercato, difficilmente si trovano castagne d'acqua fre-sche, per questa ricetta si potrà dunque ricorrere a quel-le in scatola; in questo caso ne saranno sufficienti 100 grammi.

Ingredienti :

Per il ripieno:

30 g di funghi shiitake secchi, 3 spicchi d'aglio, 80 g di cipollotti, 150 g di carote, 100 g dì porro, 200 g di castagne d'acqua, 3 cucchiai di olio vegetale, 100 g di germogli di soia, sale, pepe macinato al momento, 3 cucchiai di salsa di ostriche, 4 cucchiai di salsa di soia chiara, 350 g di tofu, 1 uovo.

Per la salsa di arachidi:

1 peperoncino rosso, 100 g di arachidi tostate, 10 g di radice di zenzero fresca oppure 1/4 di cucchiaino di zenzero in polvere, 2 cucchiai di olio

di semi, 1/4 di lt di latte di cocco, succo di 1/2 limetta, 4 cucchiai di salsa di soia chiara, 1/2 cucchiaino di zucchero di palma o, in sostituzione, usare zucchero scuro, sale, pepe nero macinato al momento

12 sfoglie per involtini primavera (25x25 cm), 1 albume olio di semi per friggere

Preparazione :

Lasciate in ammollo i funghi shiitake per 20 minuti nell'acqua bollente, Tirateli fuori, strizzateli bene, togliete la parte dura del gambo e tagliate il cappello a fettine, Pelate l'aglio e tritatelo finemente, Mondate i cipollotti e tagliateli a rondelle sottili, Pelate le carote, mondate il porro e tagliateli a striscioline sottili, Preparate le casta-gne d'acqua come spiegato nelle figure sotto, Scaldate l'olio nel wok e fatevi soffriggere l'aglio e i cipollotti. Unite le carote e il porro e fateli cuocere per 1 minuto, Lavate le castagne d'acqua e pelatele con un coltello ben affilato. Togliete il gambo e tagliatele a pezzetti piccoli. Aggiungete le castagne d'acqua e fate soffriggere per 2 minuti, Aggiungete i germogli dì soia e insaporite con le salse, il sale e il pepe, Versate il tutto in una scodella e lasciate raffreddare. Nel frattempo, tagliate il tofu a cubetti piccoli e sbattete l'albume, poi versate questi due ingredienti sul composto di verdure, Mescolate bene ed eventualmente salate. Disponete le sfoglie su un piano da lavoro e mettete nel centro di ognuna 2 cucchiai di ripieno. Sollevate un angolo e coprite il ripieno. Spennellate di albume i bordi. Chiudete gli angoli latera-li, spennellate con l'albume l'ul-timo angolo

rimasto e chiudete l'involtino come se fosse una busta. Friggeteli in olio bollente nella friggitrice fino a che risultano croccanti, Fateli asciugare un attimo sulla carta da cucina e serviteli immediatamente.

Per la salsa di arachidi, tagliate a metà il peperoncino, togliete il gambo e i semi e tagliatelo a striscioline sottili. In un mortaio pestate finemente le arachidi. Pelate la radice di zenzero e grattugiatela finemente, Scaldate l'olio in una pentola, versatevi le arachidi e lo zenzero e fateli cuocere a fuoco medio per 2 minuti mescolando continuamente, Incorporate il latte di cocco, il succo di lime, la salsa di soia, lo zucchero di palma e il peperoncino. Fate cuocere la salsa per circa 5 minuti a fuoco moderato, continuando a mescolare, Salate e pepate. A parte, portate in tavola la salsa di arachidi.

Involtini Primavera

Ingredienti: 3 carote, 2 coste di sedano, 5 asparagi verdi, 1 cipolla bianca, 150 gr di pisellini, 8 fogli di pasta wonton, sale, olio di semi e 1 cucchiaio di olio di semi di arachidi.

Preparazione: si pulisce la cipolla, la si taglia a fettine e la si fa soffriggere in una padella con olio di semi di arachidi per circa 5 minuti, a parte si puliscono le carote, gli asparagi e il sedano, si taglia il tutto a listarelle molto sottili, e si fanno sbollentare in acqua i pisellini; a questo punto si stendono i fogli di pasta wonton e si tagliano in due parti, ottenendo forme rettangolari all'interno delle quali si andranno a sistemare le verdure precedentemente preparate, si arrotola il tutto e si chiudono i bordi dopo averli leggermente bagnati con acqua, a questo punto si fa scaldare l'olio di semi nel wok e quando arriva a temperatura vi si friggono gli involtini, una volta cotta si scolano su della carta assorbente, si salano e si servono con salse varie.

NUVOLE DI DRAGO

INGREDIENTI

100 gr gamberetti frullati
100 gr di tapioca
sale
paprika dolce
aglio in polvere
1 cucchiaino di acqua bollente
Procedimento:

Unire in una ciotola la tapioca, il sale e le spezie.

Aggiungere i gamberetti tritati e mischiare velocemente, dopo di che unire anche l'acqua.

Impastare bene fino ad ottenere un composto con meno crepe possibile, molto compatto ma non asciutto.

Potrebbe essere necessario aggiungere più acqua, sempre bollente, o più tapioca a seconda dell'umidità della tapioca stessa .
Dividere l'impasto in due rotolini di uguale lunghezza e spessore e cuocerli a vapore, tenendo la fiamma alta, per 45 minuti circa. Dovranno risultare trasparenti, gommosi e appiccicosi.

Fare freddare e mettere in frigo fino al giorno dopo. In questo modo

l’impasto diventa compatto e può essere tagliato a fettine.

L’indomani munirsi di coltello affilato e sottile e tagliare dai rotolini tante fettine quasi trasparenti, o al massimo spesse come le monetine da un centesimo.

Fare seccare le fettine ottenute al sole oppure in forno a 60°-70°C per 1 ora. Si arricceranno un pochino, ma va bene così.

Friggerle in olio profondo e caldo, scolandole non appena si gonfiano e vengono a galla.

Non tenerle di più nell’olio, se cotte troppo diventano dure e secche. Bastano tre secondi.

Sono più buone mangiate non calde, ma tiepide o meglio ancora fredde. Il giorno dopo sono ancora perfette.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Ravioli al vapore (Wonton) con carne e verdure

(ricetta della Cina Orientale)

Ingredienti:

Impasto:

1 pacchetto e mezzo di lievito secco

30 gr di zucchero

45 ml di acqua tiepida

900 gr di farina

300 ml di latte tiepido

Ripieno:

450 gr di maiale magro, a cubetti

2-3 scalogni, tagliati finemente

45 ml di salsa di soia

15 ml di olio di sesamo

450 gr di cavolo, tagliato finemente

5 gr di sale

Istruzioni:

Sciogli il lievito e lo zucchero in acqua. Lascia in un posto caldo per 15 minuti finchè non è schiumoso.

Setaccia la farina in una ciotola. Gradualmente versa il lievito e il latte per formare un impasto liscio e solido.

Metti l'impasto su una superficie infarinata e lavora l'impasto per 10 minuti. Lascia in un posto caldo per 1 ora e mezza-2, o finchè l'impasto è raddoppiato.

Nel frattempo, prapara il ripieno. Mescola insieme maiale, scalogno, salsa di soia e olio di sesamo. Mescola il cavolo con il sale e lascia riposare per 5 minuti, poi scolalo, eliminando l'acqua salata. Aggiungi il cavolo al maiale e mescola bene.

Lavora l'impasto per 5 minuti, poi forma una salsiccia di 4 cm di diametro. Taglialo a fettine. Appiattisci ogni fettina con il palmo della mano, poi con un mattarello, finchè non è circa 8 cm di diametro.

Metti 30 gr di ripieno nel centro di ogni raviolo. Unisci i lati sopra il ripieno in modo che si uniscano sopra di esso, poi girate le estremità per chiudere. Lasciate riposare i ravioli per 20-30 minuti.

Metti i ravioli su un tovagliolo sul fondo di una pentola a vapore, lasciando uno spazio tra uno e l'altro. Cuoci a vapore vigorosamente per 20 minuti. Servire caldi.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Ravioli al vapore con gamberetti

Per la pasta

180 gr. di farina

3 dl. di acqua bollente

3 cucchiai di acqua fredda

Per il ripieno

1 fettina di zenzero fresco

1 cipollotto

130 gr. di lonza di maiale

60 gr. di gamberetti cotti e sgusciati

100 gr. di cavolo cinese

12 cucchiaio di salsa di soia chiara

12 cucchiaino di zucchero

sale

pepe

Per la salsa

2 fettine di zenzero fresco

3 cucchiai di aceto di riso chiaro

1 cucchiaio di salsa di soia chiara

PREPARAZIONE

Preparate innanzitutto la pasta: setacciate la farina in una larga ciotola, versateci sopra l'acqua bollente, mescolate e lasciate riposare per 5 minuti. Aggiungete l'acqua fredda ed impastate sul piano di lavoro per qualche minuto, fino ad ottenere una pasta liscia, soda ma non dura. Copritela con un panno umido e lasciatela riposare per 30 minuti. Mentre facciamo riposare la pasta prepariamo il ripieno.

Macinate la carne di maiale dopo averla sgrassata e tagliata a dadini. Raccoglietela in una terrina, aggiungete il cipollotto e lo zenzero tritati finemente, il cavolo cinese affettato a strisce sottili, i gamberetti tritati, 1 presa di pepe, 1 cucchiaino di sale, lo zucchero, la salsa di soia ed 1 cucchiaino d'acqua: impastate gli ingredienti e metteteli al fresco a riposare. Dividete adesso la pasta in due- tre porzioni e con ognuna formate dei rotoli lunghi e stretti, tagliateli a tocchetti lunghi 2,5 cm.

Arrotondate i tocchetti di pasta con le mani infarinate. Schiacciate le palline col palmo e stendetele col mattarello in tanti dischi sottili di circa 7 cm. di diametro. Prendete ora nella mano sinistra un disco di pasta e mettete al centro una noce di ripieno; con la mano destra ripiegate il

lembo destro sul ripieno, poi aiutandosi anche con la sinistra fate delle pieghe sul lembo di pasta a sinistra del ripieno,mentre lo si fa aderire al lembo di destra. Pizzicate poi con le dita il bordo del raviolo così da sigillare bene il ripieno all'interno.

Distribuite i ravioli in dei cestelli di bambù. Appoggiateli sopra un wok o un'altra pentola con acqua in ebollizione e cuocete per 10 minuti circa: i ravioli sono pronti quando la pasta è divenuta trasparente. Serviteli subito con dell'aceto aromatizzato preparato tagliando a fiammifero e poi tritando grossolanamente lo zenzero, e mescolandolo con l'aceto e la salsa di soia.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

TAU-FU AL VAPORE

Ingredienti : 3 pezzi di tau-fu (200 g circa) a dadini, 200 g di lombata di maiale tri-tata, 50 g di funghi neri, una cipolla grossa tritata, un cipollotto tritato, 3 cucchiai di soia, un cucchiaio di cavoli salati.

Preparazione : Ammollate i funghi in acqua, poi sgocciola-teli. Mescolate la salsa di soia con la carne, il tau-fu, la cipolla e il cipollotto, i cavoli salati e i funghi. Amalgamate bene, mettete il composto in una scodella e cuocetelo a bagnomaria per circa mezz'ora, quindi servite.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

TAU-FU PICCANTE

Ingredienti : 4 formaggi di soia, 3 fette di zenzero tagliate a dadini, un cucchiaio di olio di semi di

Soia, sale, olio per friggere, pepe macinato al momento.

Preparazione : Mescolate fra loro lo zenzero, l'olio, il sale e il pepe in abbondanza. Praticate delle incisioni sui formaggi e intro-ducetevi un po' del composto preparato. Friggete i formaggi in abbondante olio ben caldo e serviteli subito.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Primi

Minestra con gocce d'uovo

Ingredienti

3 tazze di brodo di pollo, 2 uova, sale, ½ cucchiaino di glutammato monosodico.

Preparazione "Minestra con gocce d'uovo"

In una casseruola, portate a ebollizione il brodo.

Sbattete le uova con un pizzico di sale in una ciotola.

Clicca sulla foto per andare alla galleria

Versatele pian piano nel brodo bollente, mescolando in continuazione.

Clicca sulla foto per andare alla galleria

Aggiungete il glutammato monosodico, mescolate bene, togliete dal fuoco.

Clicca sulla foto per andare alla galleria

Servite caldo.

Pasta pechinese Cha Chiang Mein

Cucina Pechinese

Ingredienti:

3 cucchiai di olio vegetale, 1 cipolla media, tritata finemente, 2 fette di radice di zenzero, sbucciata e sminuzzata, 1 spicchio d'aglio, schiacciato, 225gr di maiale sminuzzato, ½ cucchiaino di sale, ½ cucchiaio di pasta di fagioli gialli, 1 cucchiaio di brodo di pollo, 1 ½ cucchiai di farina di grano, 1 cucchiaio d'acqua, 450gr di pasta all'uovo, lessata fino a che diventa tenera e scolata, ½ cetriolo, tagliato a strisce, 3 cipolle novelle, tagliate in sezioni da 2,5cm

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura circa 10 minuti

Preparazione:

Scaldare l'olio in un wok, quindi aggiungere le cipolle, lo zenzero e l'aglio, quindi soffriggere per circa 1 minuto. Aggiungere il maiale sminuzzato, insieme al sale, alla pasta di fagioli gialli e la salsa di soia, e lasciar sobbollire sul fuoco per 3-4 minuti.

Aggiungere il brodo e cuocere per altri 3-4 minuti. Miscelare la farina di grano con l'acqua, quindi incorporare e mescolare sul fuoco finché la salsa non si è addensata.

Mettere la pasta su di un piatto da portata caldo e versarci sopra la salsa di carne. Disporre il cetriolo affettato e le cipolle novelle intono alla pasta e servire immediatamente.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Riso bollito alla cinese

Ingredienti:

1 tazza di riso, 2 tazze d'acqua.

Preparazione:

Portate a bollore in una casseruola e aggiunete il riso. Quando l'acqua riprende l'ebollizione date una mescolate sola, coprite bene, diminuite la fiamma e cuocete per 20-25 minuti senza più togliere il coperchio. Quando il riso è asciutto e soffice, è pronto. Se necessario, dategli altri 5 minuti di cottura a fuoco dolce e coperto. Togliete dal fuoco e servite.

Riso con pollo e funghi

Ingredienti:

2 petti di pollo, 6 funghi cinesi secchi, 2 fettine di zenzero, 1 cucchiaino di maizena, 3 cucchiai di salsa di soia, 2 cucchiai d'olio, ½ cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di sakè, 2 tazze di riso, 3 e ½ d'acqua.

Preparazione:

Tagliate i petti di pollo in bocconcini. Coprite i funghi con acqua calda e lasciateveli immersi 15 minuti, o finché sono teneri; gettate i gambi e tagliate in quattro le cappelle. Mescolate in una terrina tutti gli ingredienti tranne riso e acqua. Riunite riso e acqua in una casseruola, portate a bollore e bollite scoperto per 5 minuti o finché l'acqua è assorbita quasi completamente; distribuite in superficie il composto di pollo e funghi, mettete alla casseruola un coperchio che chiuda molto bene, riducete la fiamma al minimo e cuocete altri 20 minuti. Togliete dal fuoco, servite caldo.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Riso alla cantonese

Ingredienti:

½ kg di riso lungo, piselli freschi o surgelati, 2 fette di prosciutto cotto tagliato a dadini, 3 uova, sale, olio di semi, pepe.

Preparazione:

Mettere in una padella il riso con acqua fredda, che lo superi di un centimetro e mezzo. Far bollire a fuoco medio vivace. Quando bolle abbassare il fuoco al minimo, girare molto bene il riso, coprire e cuocere per 15-18 minuti circa. A parte battere le uova con il sale, fare tre frittatine sottili e tagliarle a pezzettini. Quando tutto è pronto mettere 4 cucchiaiate di olio di semi in una padella grande, far soffriggere i piselli a fuoco medio-alto fino a cottura. Abbasare il fuoco, aggiungere il prosciutto, le frittatine a pezzettini, il riso. Aggiungere il sale e un po' di pepe con fuoco al minimo, girando continuamente finché tutto è mescolato bene e servire.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Riso fritto vegetariano

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Porzioni: 6

Ingredienti:

700 gr di riso freddo

50 g di semi di soia, messi a bagno in acqua calda per 10 minuti (togli via l'acqua prima di usarli)

30 gr di zenzero tagliato

100 gr di piselli congelati

50 ml di olio

Tagliare a cubetti:

250 gr cavolo

1 lattina di funghi

1 carota

2 peperoncini rossi

Condimenti:

30 ml di salsa di ostriche vegetariana

2 gr di pepe

15 ml di olio di sesamo

Istruzioni:

Scalda l'olio in una wok e friggi lo zenzero finchè non è fragrante.

Aggiungi tutte le verdure e i semi di soia. Friggi con i condimenti finchè non sono asciutti.

Aggiungi il riso e i piselli, mescola bene.

Metti nei piatti, guarnisci con sedano cinese.

Riso fritto con maiale

4 porzioni

Ingredienti:

350 gr di maiale disossato magro

5 fettine di pancetta

2 uova, sbattute

200 gr di funghi freschi tagliati a pezzi

100 gr di cipolla verde a fettine sottili

700 gr di riso cotto freddo

50 ml di salsa di soia

Istruzioni:

Congela parzialmente il maiale. Taglia sottilmente lungo la venatura in striscioline piccole; metti da parte.

In una padella grande o in una wok cuoci la pancetta finchè non è croccante. Scola la pancetta, conservando 45 ml di grasso; sbriciola la pancetta su un tovagliolo di carta.

Cuoci le uova in 15 ml di grasso per 2 minuti o finchè non sono pronte; togli e metti da parte.

Aggiungi 15 ml di grasso nella padella. Friggi metà del maiale finchè non è scuro; togli. Fai lo stesso con il resto del maiale.

Aggiungi il resto del grasso nella wok; friggi i funghi e la cipolla per 1 minuto o finchè non sono teneri.

Unisci la pancetta, uovo, maiale e riso; cuoci per 2 minuti, mescolando lentamente.

Versa la salsa di soia sopra il composto; cuoci per altri 3 minuti o finchè è ben caldo.

Spaghetti di riso saltati

1 pacchetto di spaghetti di riso cinesi

olio di semi (se lo trovate quello di sesamo altrimenti arachide o girasole, non quello di oliva il cui gusto e' estraneo alla cucina cinese)

2 o 3 spicchi di aglio

un pezzetto di zenzero fresco lungo circa 5 cm.

cinque spezie in polvere (si tratta di un miscuglio di diverse spezie in polvere) q.b.

200 g. di gamberetti (opzionali)

una manciata di funghi cinesi (secchi o freschi, nel primo caso ammollateli prima di usarli)

una carota grattugiata o tagliata a fine julienne

uno o due cipollati tagliati a fine julienne (opzionali)

un peperone rosso tagliato a fine julienne

200 g. circa di germogli di soia

2 cucchiai di salsa di soia

2 cucchiai di salsa di ostriche

1 o 2 cucchiai di salsa di peperoncino piccante cinese (opzionale)

sale q.b.

Preparazione

Preparate una pentola piena di acqua bollente, toglietela dal fuoco e gettatevi gli spaghetti, e lasciateli ammollare per 3/4 minuti. Scolateli.

Pulite e tritate finemente assume l'aglio e lo zenzero. Pulite i fungi e tagliateli a fette.

Versate un po' di olio in un wok, unitevi il trito di zenzero e aglio e rosolate brevemente a fuoco vivo. Versatevi le varie salse, mescolate e dopo pochissimo aggiungete tutte le verdure, mescolate e fate cuocere 2/3 minuti, unite dell'acqua calda per avere abbastanza salsa.

Riducete il fuoco ed unite i gamberetti se li usate e gli spaghetti. Mescolate fino a che gli spaghetti saranno uniformemente ricoperti di salsa, unite ancora poco olio o acqua calda se serve.

Servite subito questi saporiti spaghetti di riso cinesi.

Potete variare un pochino questa ricetta, per esempio usando altre verdure o in diverse proporzioni, e se volete un piatto unico unite anche del pollo o del maiale tagliato a fettine sottilissime ai gamberetti.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Spaghetti in salsa di carne con verdure (Cha Chiang Mein)

4 porzioni.

Ingredienti:

450 gr di spaghetti

45 ml di olio vegetale

1 cipolla media, a fettine sottili

2 spicchi d'aglio, tritato

1 e mezza radice fresca di zenzero, spelata e tagliata finemente

350 gr di maiale o manzo magro, macinato

15 ml di olio di sesamo

75 ml di salsa di soia

30 ml di vino di riso

10 gr di zucchero

10 gr di fecola unita a 60 ml di brodo di pollo

da 80 a 100 gr di cavolo tagliato a pezzi, sbollentato per 4 minuti e scolato

da 80 a 100 gr di carote a pezzi, sbollentate per 4 minuti e scolate

da 80 a 100 gr. di germogli di fagioli, sbollentati per 1 minuto e scolati

da 80 a 100 gr di cetrioli sbriciolati

da 60 a 90 gr di ravanello sbriciolato

da 30 a 60 gr di sottaceti vari

da 30 a 60 gr di salsa chutney

Questo è uno dei classici piatti dei contadini di Pechino e diversamente dalla maggior parte dei piatti cinesi, è un piatto unico. Tradizionalmente, ad ogni cena era data una scodella di spaghetti alla quale si aggiungeva salsa di carne e verdure a propria discrezione.

Preparazione

Sistema le verdure, i sottaceti e la salsa chutney su piatti di portata. Metti da parte.

Cuoci gli spaghetti in acqua bollente e salata finchè non sono morbidi. Scola, metti da parte e mantieni caldi.

Scalda l'olio in una wok, aggiungi cipolla, aglio e zenzero e friggi per 1 minuto e mezzo, mescolando costantemente.

Aggiungi il maiale o il manzo e friggi finchè non si scurisce. Unisci l'olio di sesamo, salsa di soia, vino e zucchero e friggi per altri 3 minuti.

Unisci la fecola e il brodo e cuoci, mescolando costantemente, finchè la salsa di addensa e diventa traslucida. Togli dal fuoco e metti la salsa in una ciotola. Mantienila calda.

Dividi gli spaghetti nelle ciotole. Servi subito, con la salsa di carne e le verdure.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Spaghetti di soia con pollo e verdure

Ingredienti: (per 4 persone)

5 nidi di spaghetti di soia

una verza

un peperone rosso

due zucchine medie

due carote

un barattolo di germogli di soia

una cipolla

3 cosce di pollo

salsa di soia

olio di semi

sale

Lavate le verdure.

Tagliate la verza e i peperoni a striscioline e la cipolla, la carota e le zucchine a julienne.

Lavate le cosce di pollo.

Eliminate la pelle e disossatele.

Tagliare il pollo a striscioline.

Scaldate l'olio e rosolate la cipolla.

Aggiungete il pollo.

Dopo un minuto aggiungete i peperoni.

Lasciate cuocere circa 5 minuti.

Aggiungete la verza, mezzo cucchiaino di sale e mezzo bicchiere d'acqua.

Coprite con un coperchio e lasciate cuocere fino a che la verza non si sarà ridotta.

Aggiungete le zucchine, le carote e i germogli di soia.

Aggiungete della salsa di soia.

Nel frattemo mettete gli spaghetti di soia in una ciotolina con acqua calda.

Lasciateli 5 minuti. Togliete l'acqua e tagliate i nidi a metà con delle forbici (gli spaghetti di soia sono molto lunghi!) e metteteli nella padella.

Saltate gli spaghetti di soia con pollo e verdure per qualche minuto e servite aggiungendo un altro po' di salsa di soia.

Tagliolini con carne e verdure

Ingredienti

300 g di maiale, 1 cucchiaio di salsa di soia, 1 cucchiai di sherry secco, 1 cucchiaio di maizena, 1 gambo di sedano, ½ carota, ¼ di peperone rosso tagliato a quadratini, 1 cipolla piccola tagliata a fettine, 350 g di tagliolini, 1 tazza di brodo di pollo, 2 cucchiai di olio, 1 e ½ cucchiaino di fecola di mais.

Preparazione "Tagliolini con carne e verdure"

Tagliate il maiale in listarelle piccole e disponetelo in un piatto con la salsa di soia, lo sherry e la maizena e fate marinare per 30 minuti. Tagliate il sedano e la carota finissime a fiammifero. Cucinate tutte le verdure il 1/3 dell'olio per circa 2 minuti. Toglietele dal fuoco e tenetele al caldo. Aggiungete la carne con la marinata e un altro 1/3 di olio e fate rosolare finché la carne inzia a cambiare colore; unite poi il brodo, in cui avrete sciolto la fecola, e fate legare il tutto. Rimettete le verdure e mescolate bene. Versate i tagliolini nell'acqua bollente fatele ammorbidire e scolatele molto al dente. Saltate velocemente i tagliolini nel resto dell'olio e disponetele su un piatto di portata, verstaevi sopra la carne con le verdure e servite subito.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Tagliolini dan dan

Ingredienti

100 gr di cavolo sedano

30 gr di cipollotti bianchi

40 gr di sottaceti Sichuan

8 cucchiai di tahina

4 cucchiai di salsa di soia

4 cucchiaini di aceto di riso

1 litro di pollo (con ossa)

sale q.b.

Preparazione

Tagliate finemente il cipollotto bianco, i sottaceti; poi praticate un'incisione alla base del cespo del cavolo sedano, dividetelo con le mani in base al numero di porzioni da preparare.

Preparate la salsa al sesamo: prendete 4 ciotole e mettete in ogni ciotola la tahina, versate la salsa di soia e mescolate per far sciogliere la tahina; aggiungete l'aceto di riso e mescolate finchè la salsa non sarà ben amalgamata.

Dividete il cipollotto ed i sottaceti in base al numero di porzioni, poneteli nelle ciotole e mescolate.

Versate il brodo di pollo nella pentola, bollite e togliete dal fuoco; quindi cuocete i tagliolini in un'altra pentola con l'acqua salata ed aggiungete il cavolo sedano quando i tagliolini saranno ben separati.

Quando il cavolo sedano sarà diventato di un altro colore (verde intenso), togliete l'acqua e trasferite nel piatto; scolate bene i tagliolini, scaldate nuovamente il brodo fino a farlo bollire, mettetelo nelle ciotole e mescolate.

Aggiungete i tagliolini e mescolate delicatamente, guarnite con il cavolo sedano e servite.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Zuppa agropiccante

Ingredienti:

6 funghi secchi cinesi (sytake)

150 g. di carne di maiale senz'osso

200 g. di tofu

1 litro circa di brodo di pollo

un pugno di germogli di bambù tagliati a striscioline (si trovano in scatola nei negozi di specialità cinesi)

Maizena (amido di mais) q.b.

2 uova leggermente sbattute

2 cucchiai di parte verde dei cipollotti tritata

aceto di riso o di vino bianco q.b. (se amate i sapori acidi aumentate leggermente le dosi)

1/2 cucchiaio di olio di sesamo

pepe bianco in polvere a piacere (ma la zuppa alla fine deve risultare piccante)

salsa di soia q.b.

sale q.b.

Preparazione

Mettete in ammollo i funghi secchi in acqua tiepida per almeno mezzora. Eliminate i gambi e tagliate le cappelle a striscioline.

Eliminate il grasso dal maiale e tagliatelo a striscioline, poi fatelo saltare nel wok con ½ cucchiaio di Maizena, mezzo cucchiai di sale e ½ cucchiaio di salsa di soia. Lasciate raffreddare in frigo per almeno 15 minuti.

Tagliate il tofu a cubetti regolari.

Riscaldate il brodo di pollo in una casseruola ed unitevi 3 cucchiai di aceto, 1 cucchiaio di salsa di soia e mezzo cucchiaino di sale. Poi unitevi i germogli di bambù, il tofu, i funghi e la carne di maiale e fate sobbollire dolcemente per 5 minuti.

Mescolate 2 cucchiai di Maizena con 2 cucchiai di acqua fredda e un pizzicone di pepe bianco in polvere, ed unite il tutto alla zuppa mescolando per evitare grumi. Versatevi poi le uova molto lentamente mescolando in modo che si formino dei filamenti.

Completate con il verde dei cipollotti, l'olio di sesamo, 2 cucchiai di aceto e pepe bianco a volontà. Servite subito.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Zuppa di pesce

Ingredienti

1 grossa platessa, circa 500gr, senza pelle ne spine, 1 pesce secco (opzionale), 1,2 litri di brodo di pollo, 1 cucchiaio di vino cinese o sherry secco, 1 cucchiaino di sale, un pizzico di MSG, un pizzico di pepe bianco fresco in polvere, 2 cucchiaini di farina di grano, 1 cucchiaio di acqua, 2 bianchi d'uovo, 2 cipolle novelle, tritate finemente, 2 fette di prosciutto cotto, sminuzzato

Preparazione "Zuppa di pesce"

Cuocere a vapore il filetto di pesce fino a cottura, circa 10 minuti. Sfaldare il pesce e assicurarsi di rimuovere tutte le spine.

Immergere il pesce essiccato per una notte o fino a che diventi morbido, quindi tagliarlo in piccoli pezzi. Scaldare il brodo in una casseruola e aggiungere il pesce sfaldato e il pesce essiccato, insieme al vino, il sale l'MSG e il pepe bianco.

Miscelare la farina di grano con l'acqua. Quando il brodo bolle, miscelare la farina di grano nel brodo per farlo addensare.

Sbattere i bianchi d'uovo leggermente, quindi versarci dentro delicatamente il brodo bollente. Versare il tutto in una zuppiera e cospargere con delle cipolle novelle finemente tritate e il prosciutto sminuzzato.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Note:

Tempo di preparazione: 5 minuti, più il tempo di immersione

Tempo di cottura: circa 15 minuti

Zuppa con noodle e pesce

Ingredienti

180 g di gamberi, 1 filetto di rana pescatrice da 230 g, 1 filetto di salmone da 230 g pulito, olio di semi, 230 g di noodle secchi, 1 dl di vino bianco, 1,2 l di brodo di pesce, 1 carota pelata e affettata, 1 mazzetto di asparagi di circa 250 g, 2 cucchiai di salsa di soia, 2 cipollotti mondati, 1 cucchiaio di olio di semi di sesamo, sale e pepe.

Preparazione "Zuppa con noodle e pesce"

In una scodella unite i gamberi e il pesce pulito a pezzi. Aggiungete un cucchiaio di olio di semi, il vino bianco, sale e pepe.

Mescolate leggermente, coprite e fate marinare in un luogo fresco per 15 minuti.

Intanto portate a bollore una casseruola d'acqua leggermente salata e lessatevi i noodle per 4 minuti.

Scolateli e divideteli in 4 scodelle individuali profonde. Mettete da parte al caldo.

In una pentola a parte fate bollire il brodo di pesce. Aggiungete i gamberi, la rana pescatrice e cuocete un minuto, unite il salmone e cuocete per due minuti.

Usate un mestolo forato e levate il pesce e i gamberi dal brodo, aggiungeteli ai noodle nelle scodelle e mantenete al caldo.

Mondate gli asparagi e tagliateli in pezzi da 5 cm. Filtrate bene il brodo in una pentola pulita. Portate ad ebollizione e fate cuocere la carota e gli asparagi per due minuti, aggiungete la salsa di soia e un cucchiaio di olio di semi di sesamo. Salate.

Versate il brodo e le verdure sui noodle con il pesce, guarnite con i cipollotti e servite subito.

ZUPPA DI ANATRA

1 carcassa di anatra, 1,2 litri di acqua fredda, 750gr di cavolo cinese, tagliato in pezzi di 2,5cm, 1 pagnotta di cagliata di fagioli, tagliata in quadratini da 2,5cm, 1 cucchiaio di salsa di soia, 1 cucchiaio di aceto di vino, un pizzico di MSG

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: circa 50 minuti

Mettere la carcassa d'anatra in una casseruola con l'acqua fredda e portare a bollitura. Sobbollire per 30 minuti, quindi rimuovere la carcassa.

Aggiungere il cavolo cinese, la cagliata di fagioli, la salsa di soia, l'aceto e l'MSG e portare nuovamente a bollitura. Sobbollire per altri 10 minuti. Servire caldo.

Il piatto tipico di Pechino. E' di costume servire la zuppa fatta con le carcasse di anatra alla fine del pasto. Le frittelle possono anche essere comprate appena fatte nei supermercati cinesi e scaldati a vapore.

Zuppa cinese con gamberetti e tofu

Ingredienti:

15 ml di olio vegetale

2 spicchi d'aglio, tritati

1 pezzo di radice di zenzero fresco, macinata

170 gr di gamberetti crudi, sgusciati e puliti

900 ml di brodo di pollo

200 gr di tofu, a cubetti piccoli

70 gr di piselli surgelati, scongelati

5 gr di sale

2 gr di pepe nero

15 gr di fecola

Istruzioni:

Scalda l'olio in una pentola o in una wok a fuoco alto.

Cuoci l’aglio e lo zenzero finchè non sono fragranti e leggermente rosolati.

Unisci i gamberetti, e friggi finchè non sono cotti, poi toglili e mettili da parte.

Versa il brodo di pollo e porta ad ebollizione.

A fuoco medio, aggiungi tofu e piselli, condisci con sale e pepe, poi fai bollire nuovamente.

Mescola la fecola con un pò di acqua per formare una pastella.

Unisci alla zuppa e continua a far bollire lentamente finchè non è chiara e addensata, circa 1 minuto.

Rimetti i gamberetti dentro la zuppa e servi.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Zuppa di maiale

6 porzioni

Ingredienti:

15 ml di olio di sesamo

220 gr di lombata di maiale magro, tagliata in fettine da 0.5 cm

0.5 gr zenzero fresco grattuggiato

1.5 litri d'acqua

20 gr di dado di pollo instantaneo in granuli

100 gr di carote a fettine

100 gr di funghi freschi a fettine

50 gr di cipolle verdi a fettine

Rametti di cilantro fresco (opzionale)

Istruzioni:

Riscalda l'olio di sesamo in una padella media. Aggiungi il maiale e lo zenzero; rosola a fuoco medio per 3-4 minuti. Scola il maiale e metti da parte.

Porta l’acqua ad ebollizione in una pentola; unisci il dado in polvere. Aggiungi le carote; riduci il fuoco, copri e fai bollire per 10 minuti. Aggiungi funghi, cipolle e maiale. Fai bollire per 2 minuti.

Versa nelle ciotole. Condisci ogni porzione con un rametto di cilantro, se desideri.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Secondi

Agnello alla pechinese e zuppa di cetriolo

Cucina Pechinese

Ingredienti:

225gr di agnello disossato, tagliato in strisce da 2,5cm, 1 cucchiaio di salsa di soia, un pizzico di MSG, 1 cucchiaino di olio di sesamo, 1,5 litri di brodo di pollo, un pizzico di sale, un pizzico di pepe bianco fresco in polvere, 1 cetriolo, affettato finemente, 1,25 cucchiaio di aceto di vino.

Tempo di preparazione: 15 minuti, piÃ¹ la marinatura

Tempo di cottura: circa 4 minuti

Preparazione:

Mettere le strisce di agnello in una ciotola con la salsa di soia, l'MSG e l'olio di sesamo e lasciar marinare per 15 minuti.

Scaldare il brodo di pollo in una casseruola con del sale ed il pepe bianco. Portare a bollitura, quindi aggiungere le strisce di agnello.

Immergerle per 1 minuto, quindi rimuoverle dal brodo con un cucchiaio forato. Aggiungere il cetriolo e portare di nuovo a bollitura. Ridurre il fuoco e far sobbollire delicatamente per 2 minuti.

Rimettere l'agnello nella casseruola e aggiungere l'aceto. Portare a bollitura e servire immediatamente.

AGNELLO CON CIPOLLE NOVELLE

450gr di agnello disossato e sminuzzato, 1 cucchiaio di vino cinese o sherry secco, 1 cucchiaino di sale, 1 bianco d'uovo, 50gr più un cucchiaino di farina di grano , 300ml di olio vegetale,225gr di cipolle novelle, tagliate in pezzi da 2,5cm, 2 spicchi d'aglio, schiacciati, 1 cucchiaino di zucchero, ½ cucchiaino di pepe bianco fresco in polvere, 2 cucchiaini di salsa di soia, 2 cucchiai d'acqua, 1 cucchiaino di olio di sesamo, 1 cucchiaio di mostarda inglese

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 4/5 minuti

Miscelare l'agnello sminuzzato con il vino, metà del sale, il bianco d'uovo e 50gr di farina di grano e miscelare bene.

Scaldare l'olio in un wok fino a che inizia a fumare e aggiungere i pezzi di agnello. Soffriggere per circa 2 minuti, quindi rimuovere con un cucchiaio forato e scolare su di un foglio di carta da cucina.

Buttare la maggior parte dell'olio, lasciandone circa 1 cucchiaio a ricoprire il wok. Scaldare, quindi versarci le cipolle, l'aglio, il sale rimanente, lo zucchero, il pepe bianco e la salsa di soia. Portare a bollitura. Incorporare 1 cucchiaino di farina di grano con 2 cucchiai di

acqua e aggiungerlo al wok per addensare la salsa, quindi mettere l'agnello a scaldare.

Versare a cucchiaiate il preparato in un piatto da portata e cospargere con dell'olio di sesamo. Servire con della mostarda mischiata ad acqua per creare una salsa da raccogliere.

Anatra con lumachine di mare

Ingredienti

1 anatra, 1 kg di lumachine di mare, 3-4 fette di prosciutto crudo tagliate spesse, 4 cucchiai di sherry secco, sale fino. Preparazione

Togliere le lumachine dal guscio, pulirle, scottarle per un attimo in una pentola di acqua bollente, toglierle ed asciugarle. A parte pulire l'anatra, immergerla in una pentola di acqua bollente per un minuto, toglierla, asciugarla. In una pentola abbastanza grande, mettere mezzo litro d'acqua e l'anatra; far bollire, per circa mezz'ora, girare l'anatra e farla cuocere ancora mezz'ora sempre coperta a fuoco basso. L'acqua deve continuare a bollire, la pentola deve restare ben coperta. Dopo un'ora di cottura in totale, aggiungere lo sherry, le lumachine, il prosciutto tagliato a dadini, mescolare e far bollire ben coperto per mezz'ora, poi mescolare per un'altra mezz'ora, sempre bollendo a fuoco basso. Servire. La salsa deve venire molto densa.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

ANATRA LACCATA ALLA PECHINESE

Ingredienti:

PER 4 PERSONE: 1 anatra del peso di 1,8 kg 5 cucchiai di miele chiaro 2 cucchiaini di salsa di soia scura 1,3 dl di salsa hoisin (o salsa barbecue) 130 g di zucchero 3 cucchiai di olio di sesamo

Tempo Preparazione: 240 minuti.

Tempo Cottura: 60 minuti.

Preparazione:

Disponete l'anatra su una griglia appoggiata sopra una pirofila e versate 1,2 l di acqua bollente sulla carne. Togliete l'anatra dalla griglia, eliminate tutta l'acqua e asciugate accuratamente la carne con

carta assorbente da cucina. Rimettete l'anatra sulla griglia e lasciatela riposare per almeno 1 ora.

Stemperate il miele con 5 dl d'acqua bollente, quindi aggiungete la salsa di soia. Glassate la carne dell'anatra sia all'esterno che all'interno con circa metà dell'emulsione ottenuta. Lasciate indurire

la glassa per circa 1 ora.

Trascorso questo tempo spennellate ancora l'anatra con la glassa

tenuta da parte e lasciatela indurire ancora per 1 ora.

ln una padella antiaderente scaldate l’olio di sesamo, aggiungete la

salsa hoisin, lo zucchero e 1,3 dl d'acqua. Fate addensare la salsa

a fiamma vivace per circa 3 minuti. Lasciate raffreddare e conservate la salsa in frigorifero..

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Anatra pechinese

Ingredienti

1 anatra da 1,5-1,75kg, ½ cetriolo di media grandezza, tagliato a listarelle, ½ pugno di cipolle, tagliato in strisce.

Salsa: 2 cucchiai di olio di grano, 100g di pasta di fagioli gialli in scatola, 3 cucchiai di zucchero Preparazione

Lavare l'anatra, asciugarla su di un foglio di carta da cucina, e appenderla in un luogo fresco e areoso per far essiccare la pelle per 3 ore o più (meglio se una notte intera). Mettere l'anatra su di un vassoio metallico e metterlo sulla griglia del forno riscaldato a media altezza. Arrostire per 1 ¼ ore senza aprire il forno. Controllare, trascorso il tempo necessario alla cottura, controllare se l'anatra sia effettivamente cotta inserendo uno stuzzicadenti e se fuoriesce del liquido l'anatra è pronta.

Usando un coltello piccolo e affilati, tagliare la pelle in piccoli pezzi e disporla su di un piatto da portata scaldato. Tagliare la carne allo stesso modo, e disporla a parte. Scaldare l'olio di grano in una piccola casseruola fino a quando inizia a fumare. Aggiungere la pasta di fagioli gialli e miscelare sul fuoco per 2 minuti. Aggiungere lo zucchero e continuare a miscelare sul fuoco per altri 2 minuti. Questa salsa può essere servita calda o fredda con l'anatra pechinese.

Servire la pelle e la carne d'anatra con la salsa, frittelle e cetriolo sminuzzato e con le cipolle novelle. Ciascun commensale mette qualche pezzetto di pelle e carne su di una frittella, aggiunge della salsa, delle cipolle novelle e del cetriolo sminuzzato e avvolge la frittella. Note

Tempo di preparazione: 30 minuti, più il tempo d'essicazione

Tempo di cottura: 1 ¼ - 1 ½ ore

Forno: 200°C / 6 per il forno a gas

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Braciole di maiale brasate

Ingredienti

4 braciole di maiale, 2 cucchiai di salsa di soia, 2 cucchiai di saké, 3 spicchi d'aglio finemente tritati, 1 cucchiaino di maizena, ½ cucchiaino di zucchero, 2 cucchiai d'olio, ¼ di tazza d'acqua. Preparazione

Tagliate ogni braciola in 3 pezzi, ciascuno con il suo pezzetto d'osso, e fate marinare per mezz'ora in una salsetta preparata mescolando la salsa di soia, il saké, l'aglio e la maizena sciolta in poca acqua fredda. Scaldate l'olio a fuoco vivace in una wok e fatevi dorare i pezzi di maizena, 2 minuti per parte. Unite ¼ di tazza d'acqua, portate a bollore, coprite la wok e cuocete 5 minuti, o finché tutta l'acqua è evaporata.

Togliete dal fuoco, servite caldo.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Carne tritata alla cinese

Ingredienti

3 cucchiai d'olio, 2 spicchi d'aglio finemente tritati, 1 tazza di cipolle tritate grossolanamente, 500 g di polpa di manzo tritata.

Per la salsa: 4 cucchiai di salsa di soia, 1 cucchiaio di maizena, ½ tazza d'acqua, 1 cucchiaino di zucchero, ½ cucchiaino di sale. Preparazione

Preparate la salsa mescolando bene tutti gli ingredienti. Scaldate l'olio a fuoco vivace in una wok; unitevi aglio e cipolla e friggete 2 minuti; unite la polpa tritata e friggete per 2 minuti anche quella, mescolando per rompere tutti i grumi. Aggiungete la salsa e cuocete mescolando ancora per 1 minuto, quanto occorre perché la salsa bolla e si addensi.

Togliete dal fuoco, servite caldo con riso bollito.

COSTOLETTE CON SALSA DI FAGIOLI NERI

5 cucchiai di olio vegetale - 750gr di costolette di maiale, tagliate a 5cm di lunghezza - 3 cucchiai di pasta di fagioli neri. In alternativa: usare 6/7 cucchiai di salsa di fagioli neri - 2 cipolle novelle tritate finemente - 2 fettine sottili di radice di zenzero sbucciata e tritata finemente - 1 spicchio d'aglio schiacciato - 2 peperoncini secchi finemente tritati - 1 cucchiaio di vino cinese o sherry secco - 2 cucchiai di salsa di soia - 1 ½ cucchiaini di zucchero - 2 cucchiaini di farina di grano - 1 cucchiaio d'acqua - 2 rametti di coriandolo

Scaldare l'olio in un wok finché inizia a fumare aggiungere le costolette. Soffriggere per circa 2 minuti o fino a doratura, quindi trasferire le costolette in una ciotola a prova di calore.

Togliere la maggior parte dell'olio, lasciare circa 1 cucchiaio e riscaldare. Inserire la pasta di fagioli neri, metà delle cipolle novelle, lo zenzero, l'aglio e i peperoncini. Soffriggere insieme per circa 30 secondi, quindi aggiungere il vino, la salsa di soia e lo zucchero. Miscelare insieme e quindi versare nella ciotola con le costolette. Mettere la ciotola in una vaporiera e cuocere per 1 ora o finché la carne sia tenera.

Togliere il liquido dalla ciotola in una casseruola e portare a ebollizione. Miscelare la farina di grano con l'acqua e mischiare nella casseruola per creare una salsa soffice.

Trasferire le costolette in un piatto da portata caldo e cospargere sulle cipolle rimanenti. Versare la salsa calda sulle costolette, decorare con il coriandolo e servire immediatamente.

Mangiare con il riso e verdure verdi cinesi fritte (es. Bok Choy o lattuga Cos)

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

COSTOLETTE DI MAIALE AL PEPERONCINO

1 kg di costolette di maiale, 3 cucchiai di salsa di soia, 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiai di sherry secco, 1 cucchiaino di aceto, 2 peperoncini, 2 cipolline verdi, 1 spicchio d'aglio spremuto, olio di semi, 2 cucchiai di maizena.

Marinare le costolette infarinate con la salsa di soia, lo zucchero, l'aglio e lo sherry. In una padella far scaldare dell'olio di semi, quando è caldo mettervi le costolette girandole continuamente per 2-3 minuti; toglierle, mettere il peperoncino e farlo bruciare un momento, sempre a fuoco vivace, poi aggiungere le cipolline tagliate a piccoli pezzi, girare per un attimo ed aggiungere le cipolline.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Costolette di maiale al sale bruciato

Ingredienti

1 kg di costolette di maiale (preferibilmente con poca carne), 3 cucchiai di salsa di soia, 2 cucchiai di sherry, aglio spremuto, 1 cucchiaino di zucchero, olio di semi, sale. Preparazione

Si mette a marinare tutto per un paio d'ore e si frigge in olio di semi abbondante, in modo che le costolette restino immerse; poi le si fa scolare bene in modo che siano asciutte. A parte si mette parecchio sale fino in una padella asciutta e lo si fa bruciare sul fuoco in modo che diventi marrone; questo sale bruciato va servito a parte e spalmato sulle costolette.

Maiale a fettine con pasta di fagioli gialli

Ingredienti

225gr di filetto di maiale fatto a striscioline, 2 bianchi d'uovo, 25gr di farina di grano, ½ cucchiaino di sale, 600ml di olio vegetale, 1 cucchiaio di pasta di fagioli gialli, 1 cucchiaio di vino cinese o di sherry secco, 1 cucchiaio di zucchero, 1 cucchiaio di olio di sesamo, 2 cipolle novelle tagliate in pezzetti lunghi 2,5cm Preparazione

Miscelare il maiale sminuzzato con i bianchi d'uovo, la farina di grano e il sale e miscelare tutto insieme.

Scaldare l'olio in un wok fino a che inizia a fumare e aggiungere il maiale. Soffriggere per circa 2 minuti, quindi rimuovere con un cucchiaio forato e scolare.

Buttare la maggior parte dell'olio, lasciando circa 1 cucchiaio per ricoprire il fondo. Riscaldare il wok e aggiungere la pasta di fagioli gialli, il vino e lo zucchero. Mescolare tutto insieme e aggiungere l'olio di sesamo. Rimettere il maiale, aggiungere le cipolle novelle e miscelare insieme e servire immediatamente. Note

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 3-4 minuti

Maiale a pezzetti fritto in salsa capitale

Ingredienti

750gr di filetto di maiale, affettato in strisce, un pizzico di sale, 2 cucchiai di salsa di soia, 1 cucchiaio di farina di grano, 1 cucchiaio di acqua, 1 litro di olio vegetale, 3 cucchiai di pasta di fagioli rossi dolci, ½ cucchiaio di zucchero, 2 cucchiai di olio di sesamo, 2 cucchiai di vino cinese o di sherry secco, 1 lattuga sminuzzata. Preparazione

Miscelare il maiale a pezzetti con il sale, 1 cucchiaio di salsa di soia, la farina di grano e l'acqua e miscelare bene insieme.

Scaldare l'olio finché inizia a fumare e aggiungere il maiale. Soffriggere velocemente per circa 30 secondi, quindi rimuovere e scolare.

Miscelare insieme la pasta di fagioli dolci, lo zucchero, la rimanente salsa di soia, ½ cucchiaio di olio di sesamo e il vino. Scaldare 3 cucchiai di olio in una casseruola fino a bollitura, quindi aggiungere gli ingredienti combinati. Portare a bollitura e aggiungere il maiale.

Mettere la lattuga sminuzzata su di un piatto da portata e metterci sopra il composto di maiale. Servire con la pasta. Note

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 5/10 minuti

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Maiale arrosto

Ingredienti

1 kg circa di filetto di maiale, 1 cucchiaio di sherry, 2 cucchiai di sale, 3 cucchiai di zucchero, 2 cucchiai di salsa di soia, ½ cucchiaino di cannella in polvere. Preparazione

Tagliate il pezzo di maiale nel senso della lunghezza. In una ciotola mescolate sherry, sale, zucchero, salsa di soia e cannella e con questa salsetta strofinate accuratamente tutta la carne, che poi metterete ben coperta a riposare per 1 ora e ½ in un luogo fresco. Fatela sgocciolare e arrostitela in forno moderato (180° circa) per 1 ora o più, finché è ben cotta e tenera. Servite caldo o freddo a piacere, potete usare questo arrosto, tagliato a pezzetti o bastoncini, nelle ricette che richiedono carne di maiale cotta.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Maiale con bambù

Ingredienti

3 etti di lombo di maiale misto grasso, 1 scatola di bambu, 1 cucchiaio di salsa di soia, 2 cucchiai di sherry secco, 1 cucchiaino di zucchero, aglio spremuto, pepe bianco macinato fine al momento, 1 cucchiaio di fecola di patate, olio di semi. Preparazione

Tagliare la carne a striscioline, infarinarla e marinarla con lo sherry e il resto. A parte si taglia il bambu a fette fini a becco di flauto, e si fa rosolare in una padella con olio a fuoco vivace; aggiungere la salsa di soia, cuocere per 2 minuti girando e togliere dal fuoco. Con altro olio caldo a fuoco vivace, rosolare la carne per un minuto e mezzo mescolando continuamente, aggiungere il bambu, mescolare per venti secondi con fuoco vivace e spegnere.

Maiale con pasta di fagioli dolci su pasta di riso soffiato

Ingredienti

450gr di maiale magro sminuzzato, 1 cucchiaio di salsa di soia, 1 cucchiaio di vino cinese o sherry secco, ½ cucchiaino di sale, ½ cucchiaino di pepe bianco fresco in polvere, ½ cucchiaino di zenzero in polvere, 2 ½ cucchiaio di pasta di fagioli dolci, 600ml di olio vegetale, 50gr di pasta di riso, 1 grosso porro, sminuzzato Preparazione

Miscelare il maiale sminuzzato in una ciotola con salsa di soia, vino, sale, pepe, zenzero e pasta di fagioli dolci. Scaldare l'olio in un wok a 180°C, o finché un cubetto di pane si abbrustolisca in 30 secondi, e aggiungere la pasta di riso. Dovrebbero gonfiarsi immediatamente. Rimuovere dal fuoco e scolare su di un foglio di carta da cucina.

Buttare la maggior parte dell'olio, lasciando 1 cucchiaio sul fondo del wok. Riscaldare il wok e aggiungere il porro sminuzzato. Soffriggere velocemente per circa 1 minuto, quindi trasferire in un piatto da portata e circondarla con la pasta croccante.

Mettere altri 4 cucchiai di olio nel wok e scaldare. Aggiungere la carne e soffriggere per 4-5 minuti o finché cambi colore. Versare la carne a cucchiaiate sul porro e servire immediatamente. Note

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 3-4 minuti

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Maiale freddo all'aglio

Ingredienti

700 g di carne di maiale grassa con pelle, 4 spicchi di aglio tritato, 1 cucchiaino di cognac, pepe a piacere, un cucchiaino di sale. Preparazione

In una pentola di acqua bollente mettere tutto il pezzo intero di carne, bollire a fuoco vivace per venti minuti, tirar fuori la carne, farla raffreddare ed asciugarla, metterla in frigo per un'ora o un ora e mazza, tirarla fuori e tagliarla a fette molto sottili e larghe. Fare una salsa con cognac, sale, aglio, spalmarla su ogni fetta, lasciar marinare per due ore e servire.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Maiale in agrodolce

Ingredienti

500 g di maiale, 2 peperoni verdi, 1 peperoncino rosso, 2 cucchiai di salsa di soia, 1 cucchiaio di zucchero, 1 cucchiaio d'aceto, sale, olio di semi, 2 cucchiai di maizena. Preparazione

Tagliare il maiale a dadi di 1-2 cm; mescolare bene con poco sale, salsa di soia e la maizena, i peperoni, togliendo i semi, a piccole fette. Far scaldare in una padella dell'olio di semi e cuocere il maiale a fuoco vivace, girando continuamente per due minuti, poi toglierlo dal fuoco. Mettere il peperoncino, friggere un momento, aggiungere i peperoni, mezzo cucchiaino di sale, girare, sempre a fuoco vivace, per 40 secondi circa, aggiungere la carne, mescolare per 10 secondi, aggiungere lo zucchero e l'aceto, mescolare per altri 10 secondi e servire.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Piedini di maiale

Ingredienti

3 piedini di maiale, 6 cucchiai di salsa di soia, 2 cucchiai di olio di sesamo, peperoncino rosso secco, 1 cucchiaino di zucchero, mezzo bicchiere di vino rosso secco, olio di semi. Preparazione

Pulire bene i piedini e bruciar via i peli, mettere questi piedini spaccati ognuno in quattro parti in una pentola di acqua bollente per un minuto, buttar via l'acqua. Nella stessa pentola mettere i piedini, il vino a fuoco vivace, far evaporare un po' per mezzo minuto, aggiungere un quarto di acqua e la salsa di soia. Coprite bene. Cuocere a fuoco basso per un'ora. A parte preparare l'olio di peperoncino macinando fine del peperoncino secco a volontà, poi vi si serva sopra olio di semi bollente e si lascia riposare per almeno 10 minuti. Aggiungere un cucchiaio di questo olio di peperoncino e lo zucchero. Cuocere a fuoco basso per un'altra ora e aggiungere l'olio di sesamo; a fuoco medio, scoperto, girando, cuocere per 3-4 minuti. Servire subito.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Polpette di maiale dorate

Ingredienti

2 porri, 3 fette sottili di zenzero, 500 g di carne di maiale tritata, 1 cucchiaio di sakè, 3 cucchiai di salsa di soia, 1 uovo battuto, 1 cucchiaio di maizena, ½ cucchiaino di sale, 1 tazza di olio, 120 g di crescione.

Per la pastella: 3 cucchiai di maizena, ¼ di tazza di acqua. Preparazione

Tritate finemente porri e zenzero. Riunite in una terrina tutti gli ingredienti tranne l'olio, il crescione e la pastella (che si prepara semplicemente aggiungendo, poco per volta, l'acqua alla maizena battendo bene per non formare grumi) e mescolate bene così da avere un composto omogeneo. Dividetelo in 12 porzioni, di ciascuna fate una polpetta tonda. Preparate la pastella; scaldate l'olio in una padella per friggere, immergete le polpette nella pastella e friggetele nell'olio per 4 minuti circa, o finché sono ben dorate da tutte le parti. Sgocciolatele, passatele su un pezzo di carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso, accomodatele in un piatto di servizio sopra uno strato di crescione.

Servite caldo.

Rognone di maiale fritto

Ingredienti

225gr di rognone di maiale, ½ cucchiaino di sale, 1 cucchiaio di farina di grano, 4 cucchiai di olio vegetale, 1 cipolla novella, tritata finemente, 1 fetta di radice di zenzero, sbucciata e tritata finemente, 1 spicchio d'aglio, schiacciato, 10gr di orecchiette (funghi) secche, immerse per 20 minuti e scolate, 50gr di radici di bamboo, affettate finemente, 50gr di castagne d'acqua in scatola, scolate e affettate finemente, 100gr di cavolo, spinaci o lattuga, tagliati in strisce da 2,5cm e scottate, 1 cucchiaio di aceto di vino, 2 cucchiai di salsa di soia, 1 cucchiaio di brodo di pollo Preparazione

Tagliare ciascun rognone in due per la lunghezza, togliere la pelle e la parte centrale. Incidere la superficie di ciascun rognone con un disegno ad incroci, quindi tagliare in pezzi di circa 8 pezzi. Ricoprire i rognoni con del sale e metà della farina di grano. Scaldare 2 cucchiai di olio in un wok fino a che inizi a fumare, quindi versarci i pezzi di rognone. Questo dovrebbe arricciarsi immediatamente come a formare dei fiori. Rimuovere con un cucchiaio forato e tenere al caldo.

Scaldare l'olio rimanente nel wok e aggiungere la cipolla, lo zenzero e l'aglio. Miscelare insieme per qualche secondo quindi incorporare le orecchiette, le radici di bamboo, le castagne d'acqua, il cavolo e l'aceto. Cuocere insieme per 1 minuto.

Miscelare la farina di grano rimanente con la salsa di soia e il brodo di pollo. Aggiungere al wok per addensare la salsa. Portare nuovamente

ad ebollizione e far riscaldare i fiori di rognone. Servire immediatamente.

Note

Tempo di preparazione: 20 minuti, più il tempo d'immersione

Tempo di cottura: 5 minuti

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Manzo con carote

Ingredienti

300 g di filetto di manzo, 300 g di carote, 1 cucchiaino di sherry, 2 cucchiai di salsa di soia, 1 cucchiaino di zucchero, 1 spicchio d'aglio tritato, pepe nero, 1 cucchiaino di maizena, olio di semi. Preparazione

Si taglia il filetto a striscioline sottili e si mettono a marinare con tutto il resto, tranne la carote. In una casseruola si cuoce la carota affettata in diagonale a fuoco medio per 6-7 minuti con olio di semi mescolando continuamente e aggiungendo un poco di sale. Si toglie la carota, si aggiunge un po' d'olio e si cucina la carne a fuoco vivace, si mescola e dopo mezzo minuto si unisce la carota e si spegne.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Manzo con castagne d'acqua

Ingredienti

½ tazza di castagne d'acqua, 2 fettine sottili di zenzero, 500 g di polpa di manzo tritata, 2 cucchiaini di maizena, ¼ di tazza d'acqua, 2 cucchiai di salsa di soia, 1 cucchiaio d'olio, ½ cucchiaino di zucchero, ½ cucchiaino di sale, 1 pizzico di pepe bianco macinato.

Preparazione

Tritate grossolanamente le castagne d'acqua e finemente lo zenzero. Riunite tutti gli ingredienti in una capace terina, mescolateli bene e stendete il composto in una tortiera del diametro di 20 centimetri.

Cuocete 10 minuti a vapore; servite immediatamente nella tortiera fumante.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Manzo con sedano

Ingredienti

300 g di filetto di manzo, sedano bianco, 2 cucchiai di salsa di soia, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaio di sherry, 1 spicchio di aglio spremuto, 1 cucchiaio di maizena, olio di semi.

Preparazione

Si taglia il manzo a striscioline poi si amalgamano gli ingredienti, tranne il sedano, si impastano con la maizena. In una padella che non attacca, si rosola il sedano tagliato diagonalmente per mezzo minuto, sempre a fuoco vivace, aggiungendo un pizzico di sale. Si toglie il sedano e si fa rosolare il resto per un altro mezzo minuto, sempre a fuoco vivace, girando continuamente. Quando la carne è cotta si aggiunge il sedano (che resta quasi croccante), si gira ancora un po' a fuoco vivace e si toglie dal fuoco.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Manzo rosso cotto con pomodori

Ingredienti

1,5kg di stinco di manzo, 3 cucchiai di olio vegetale, 2 grosse cipolle, sbucciate e affettate finemente, 2 fette di radice di zenzero, sbucciata e sminuzzata, 2 spicchi d'aglio, schicciati, 1 pezzo di buccia di mandarino secco, immerso per 20 minuti e scolato, 1 cucchiaino di sale, 5 cucchiai di salsa di soia, 450gr di pomodori, senza pelle e tritati, 1 cucchiaio di zucchero, 6 cucchiai di vino cinese o sherry secco, ½ cucchiaio di salsa hoisin, fette di pomodoro, per guarnire, 1 cucchiaio di aglio selvatico tritato finemente, per guarnire.

Preparazione

Mettere il manzo in una casseruola con sufficiente acqua per coprirlo, portare ad ebollizione e bollire per 10 minuti. Scolare il manzo, conservando il liquido, e tagliarlo in cubetti da 4cm.

Scaldare l'olio vegetale in una casseruola pesante, aggiungere la carne e soffriggere a fuoco alto per 5/6 minuti. Rimuovere la carne e scolare su di un foglio di carta assorbente.

Aggiungere le cipolle, lo zenzero e l'aglio alla casseruola e soffriggere a fuoco medio per ¾ minuti. Misurare il liquido di bollitura e farne 750ml

con dell'acqua calda, se necessario. Aggiungere alla casseruola con le bucce di mandarino, il sale e 2 cucchiai di salsa di soia. Portare ad ebollizione quindi aggiungere i cubetti di manzo. Portare di nuovo ad ebollizione la casseruola, quindi abbassare il fuoco, coprire e far sobbollire per 2 ore.

Aggiungere i pomodori nella casseruola con la salsa di soia rimanente, lo zucchero, lo sherry e la salsa di hoisin. Miscelare bene, coprire e continuare a cuocere a fuoco basso per un'altra ora. Guarnire con fette di pomodoro, cospargere con l'aglio selvatico tritato appena prima di servire.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Pollo al curry

Ingredienti

3-4 petti di pollo, 1 e ½ cucchiaini di sale fino, 1 cucchiaio di cognac, 2 spicchi d'aglio schiacciati, ½ cucchiaino di zucchero, 1 e ½ cucchiaino di fecola di patate, 3 cipollotti verdi (anche il verde), polvere di curry, olio di semi.

Preparazione "Pollo al curry"

Tagliate il pollo a dadini piccoli e mescolatelo bene alla fecola, lo zucchero, il sale, l'aglio e il cognac.

Clicca sulla foto per andare alla galleria

Clicca sulla foto per andare alla galleria

Clicca sulla foto per andare alla galleria

In una padella scaldate dell'olio di semi su fuoco molto vivace. Quando l'olio è caldo unite la polvere di curry (a piacere), fatela soffriggere fino a quando non imbiondisce, unite il pollo, mescolate continuamente e bene sempre a fuoco vivace per un minuto o poco più.

Clicca sulla foto per andare alla galleria

Clicca sulla foto per andare alla galleria

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Aggiungete i cipollotti tagliati finemente, mescolate per 20 secondi e servite.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Pollo alle Mandorle

Ingredienti: 150 gr di mandorle pelate, 1 radice di zenzero, 1 cipolla, 2 petti di pollo da 250gr ciascuno, 5 cucchiai di olio di semi, 2 cucchiai di salsa di soia, 3 cucchiai di farina e sale.

Preparazione: per iniziare si prende una padella, vi si fa riscaldare l'olio di semi, vi si depongono le mandorle e si lasciano cuocere fino alla loro tostatura, a parte, su un tagliare si prende la carne di pollo, la si taglia in piccoli pezzi,successivamente si va a passare la carne che abbiamo preparato a cubetti nella farina e si lascia riposare, a parte in un altro recipiente si taglia la cipolla e si grattugia molto finemente lo zenzero; adesso si scalda nel wok l'olio di semi, vi si immergono le verdure e le si lasciano soffriggere a fuoco lentoper alcuni minuti, in seguito si aggiunge la carne di pollo tagliata a cubetti ed infarinata e si lascia cuocere il tutto per circa 20 minuti, a cottura quasi ultimata si aggiungono le mandorle e la salsa di soia

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Pollo alle mandorle fritto

Da 4 a 5 porzioni

Ingredienti:

45 ml di olio

200 gr di pollo, a cubetti

1 cipolla grande, a cubetti

200 gr o 2 gambi di sedano, a cubetti

200 gr di germogli di bambù, a cubetti

100 gr di castagne d’acqua, a cubetti

1 peperone verde, a cubetti

100 gr di funghi freschi o in scatola, a cubetti

sale e pepe a discrezione

15 ml di salsa di soia

20 gr di fecola, sciolta in 100 ml di acqua

100 gr di mandorle, tostate

Istruzioni:

Prepara e taglia tutti gli ingredienti.

Tosta le mandorle in forno. Metti da parte.

Scalda l'olio in una wok (o padella grande) finchè non emette fumo, aggiungi il pollo e le cipolle, friggi per 3 minuti.

Aggiungi il sedano, friggi per 1 minuto, poi aggiungi il resto degli ingredienti escluse le mandorle e il composto con la fecola. Mescola bene. Copri la wok e cuoci per 2 minuti. Togli il coperchio per 2 volte per mescolare gli ingredienti.

Alla fine della cottura, scopri la wok, aggiungi la fecola e cuoci finchè non è addensata.

Metti gli ingredienti in un piatto da portata. Ricopri con le mandorle.

*Il pollo può essere sostituito con gamberetti o maiale.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Pollo croccante

Ingredienti

1 pollo intero, 2 cucchiai di sherry secco, 5 cucchiai di maizena, 2 cucchiai di zucchero bruno, 2 cucchiai di aceto bianco, 2 cucchiai di sale grosso, 50 g di semi d'anice. Preparazione

Far bollire per mezz'ora dell'acqua in una pentola media, con sale grosso e i semi di anice. Pulire il pollo e asciugarlo bene dentro e fuori, far raffreddare l'acqua bollita con i semi di anice e immergervi il pollo per 2 ore e mezza o 3. Poi appenderlo per far sgocciolare tutta l'acqua e asciugarlo bene. Mescolare lo sherry con la maizena, lo zucchero, l'aceto e spalmare con questo miscuglio il pollo dentro e fuori. A parte scaldare 1,5 litro di olio di semi su fuoco vivace; quando l'olio sta per friggere immergervi il pollo e contemporaneamente con un mestolino raccogliere l'olio caldo e versarlo dentro al pollo, continuamente. Quando la pelle diventa dorata, tirar fuori il pollo, togliere le ali per scoprire la parte del petto in modo che cuocia meglio e immergere nell'olio il pollo capovolto per 1-2 minuti. Togliere tagliare il pollo a pezzi (ossa comprese) diagonalmente e servire con sale fine, bruciato a parte.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Pollo di Shantung

Ingredienti

5 fette di radice di zenzero, sbucciate e sminuzzate, 5 cipolle novelle, tritate, 3 cucchiai di foglie di coriandolo tritate , 5 pezzi di anice, 1 cucchiaio di Szechuan o grani di pepe nero, schiacciato, 1 ½ cucchiaini di sale, 1 ½ cucchiai di salsa di soia, 1 ½ cucchiai di sherry secco, 1 pollo, circa 1,5kg, 1,2 litri di olio vegetale, crescione per la guarnitura Preparazione

Miscelare insieme lo zenzero, le cipolle novelle, il coriandolo, l'anice, il pepe, il sale, la salsa di soia e lo sherry e frizionarli all'interno del pollo. Lasciar marinare per almeno 4 ore.

Scaldare l'olio in un wok a 180°C o finché un cubetto di pane non si abbrustolisca in 30 secondi. Immergere delicatamente il pollo nell'olio e friggere per 5 minuti, o finché si abbrustolisca un po'. Scolare su di un foglio di carta da cucina, quindi mettere in una vaporiera e cuocere per 40 minuti o finché cotto.

Lasciar raffreddare il pollo, quindi tagliare la carne in strisce. Disporle su di un piatto da portata, guarnire con crescionee servire con della salsa Shantung. Note

Tempo di preparazione: 15 minuti, più la marinatura

Tempo di cottura: 45 minuti

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Pollo freddo allo zenzero

Ingredienti

6 tazze d'acqua, 2 petti di pollo interi, 1 cucchiaino di sale.

Per la salsa: 6 fettine sottili di zenzero, 6 porri, 4 cucchiai d'olio. Preparazione

Portate a bollore l'acqua; unite i petti di pollo e cuoceteli a bollore appena accennato per 20 minuti. Sgocciolateli, fateli raffreddare, disossateli e con le dita dividete la carne in bocconcini. Preparate la salsa. Tritate finemente zenzero e porri. Scaldate l'olio in una padelletta a bordi alti, e quando sfrigola gettatevi lo zenzero e i porri, poi subito versate tutto sul pollo e immediatamente servite

Pollo fritto con cetrioli

Ingredienti

450gr di petto di pollo, senza pelle e tagliato in cubetti da 2,5cm, 3+3 cucchiai di farina di grano, 1 cucchiaino di sale, 2 bianchi d'uovo, leggermente sbattuti, 5 ½ cucchiai di olio vegetale, 2 spicchi d'aglio, schiacciati, 3 fette di radice di zenzero, sminuzzate, 6 cucchiai di brodo di pollo, 1 cetriolo, tagliato in cubetti da 2,5cm, 2 cucchiai di acqua, un pizzico di MSG Preparazione

Impolverare i cubetti di pollo con 3 cucchiai di farina di grano e sale, quindi metterci il bianco d'uovo a ricoprirlo.

Scaldare 4 cucchiai di olio in un wok e aggiungere i cubetti di pollo. Soffriggere per circa 2 minuti o finché il pollo cambia colore, quindi rimuovere dal wok e tenere caldo. Aggiungere l'olio rimanente nel wok e scaldare. Quando caldo, aggiungere l'aglio e lo zenzero, miscelare velocemente per 15 secondi, quindi incorporare il brodo di pollo. Rimuovere lo zenzero e l'aglio con un cucchiaio forato. Aggiungere il cetriolo e rimettere il pollo nel wok. Miscelare tutto insieme e scaldare il pollo.

Miscelare l'acqua, la farina di grano rimasta e il MSG e aggiungere tutto questo nel wok per addensare la salsa. Miscelare per altri 15 secondi quindi servire in un piato da portata caldo. Note

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: circa 5 minuti

Pollo fritto con noci

Ingredienti

350gr di petto di pollo, senza pelle e tagliato a strisce, 1 bianco d'uovo, ½ cucchiaino di sale, 1 cucchiaio di vino bianco, 2 cucchiai di farina di grano, 100gr di noci sgusciate, 300ml di olio vegetale, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di pepe bianco fresco in polvere Preparazione

Miscelare il bianco d'uovo, il sale, il vino e la farina di grano. Avvolgere il pollo con questo preparato e lasciare a marinare per circa 10 minuti. Immergere le noci in acqua bollente per 10 minuti, quindi tritarle finemente o macinare in un mixer.

Immergere le strisce di pollo nelle noci tritate.

Scaldare l'olio nel wok fino a che inizia a fumare e friggere le strisce di pollo per circa 1 minuti o fino a doratura. Rimuovere e scolare su di un foglio di carta da cucina assorbente. Servire su di un letto di lattuga, con il sale ed il pepe miscelati. Note

Tempo di preparazione: 15 minuti, più la marinatura ed il tempo d'immersione

Tempo di cottura: 1-2 minuti

Pollo fritto con salsa di limone

Ingredienti

1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaio di vino cinese o sherry secco, ½ cucchiaio di salsa di soia, 2 cucchiai di farina di grano, 1 cucchiaio di acqua, 1 rosso d'uovo, un pizzico di pepe bianco fresco in polvere, 450gr di carne di pollo, senza pelle e tagliata a fette di 2,5cm, 600ml di olio vegetale, più 2 cucchiai, 1 peperone verde, senza semi e tagliato in pezzi da 2,5cm, 1 peperone rosso, senza semi e tagliato in pezzi da 2,5cm, 100gr di castagne d'acqua in scatola, scolate e tritate finemente, 3 cucchiai di zucchero, 4 cucchiai di succo di limone, 6 cucchiai di brodo di pollo, 1 cucchiaio di olio di sesamo, 3 gocce di colorante giallo per alimenti, 1 limone, affettato per la guarnitura, foglie di coriandolo fresco, per la guarnitura Preparazione

Miscelare insieme metà sale, il vino, la salsa di soia, 1 cucchiaio di farina di grano, acqua, il rosso d'uovo e un pizzico di pepe e aggiungere le fette di pollo e marinare per 10 minuti.

Scaldare l'olio in un wok a 180°C, o finché un cubetto di pane si abbrustolisca in 30 secondi, e friggere le fette di pollo fino a doratura. Rimuovere e scolare su di un foglio di carta da cucina. Scaldare 1 cucchiaio d'olio in un altro wok. Aggiungere i peperoni e le castagne d'acqua. Soffriggere fino a che cambiano colore, quindi trasferirle in un piatto da portata caldo.

Pulire il wok con dei fogli di carta da cucina e aggiungere un altro cucchiaio d'olio. Scaldare e versarci l'olio, il succo di limone, il brodo di pollo, il sale rimanente, la farina di grano rimanente, l'olio di sesamo e il

colorante per alimenti giallo. Portare a bollitura, miscelando per tutto il tempo. Scaldare l'olio e friggere di nuovo il pollo per 10 secondi per riscaldarlo.

Scolare e cospargervi sopra i peperoni e le castagne d'acqua. Versarci sopra la salsa e guarnire con le fette di limone e le foglie di coriandolo. Note

Tempo di preparazione: 10 minuti, più la marinatura

Tempo di cottura: circa 5 minuti

Pollo Fu Yung

Ingredienti

3 petti di pollo, senza pelle e tagliati a fette, 50gr di farina di grano, 1,2 litri di olio vegetale, 10 bianchi d'uovo, leggermente sbattuti, 150ml di brodo di pollo, 4 cucchiai di piselli surgelati, ¼ cucchiaino di MSG, ½ cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di acqua Preparazione

Avvolgere le fette di pollo nella farina di grano.

Scaldare l'olio in un wok. Aggiungere le fette di pollo e friggere per 1 ½ minuti. Versare i bianchi d'uovo con una velocità costante e miscelare. Quando salgono in superficie, rimuovere i bianchi ed il pollo dall'olio con un cucchiaio forato e scolare su di un foglio di carta assorbente.

Mettere il brodo di pollo, i piselli, l'MSG e il sale in una casseruola e portare a ebollizione. Miscelare 1 cucchiaino della rimanente farina di grano con l'acqua e versarla nella casseruola per far addensare la salsa. Aggiungere le fette di pollo e miscelare gentilmente insieme alla salsa. Servire immediatamente Note

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 5 minuti

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Pollo in agrodolce

Ingredienti:

60 ml di olio di arachidi

450 gr di petto di pollo, a fettine sottili

200 gr di sedano a fettine

200 gr di cavolo cinese, a pezzi

1 cipolla media, a cubetti

1-2 carote, a pezzetti

1 peperone rosso giallo o verde, a cubetti

2 gr di zenzero fresco macinato o 1 gr di zenzero secco

1 spicchio d'aglio, tritato

Salsa:

77 ml di aceto di vino di riso

100 gr di zucchero di canna

sale e pepe a discrezione

1 gr di zenzero secco

100 ml di ketchup

un pizzico di polvere d'aglio

230 ml di brodo di pollo

18 gr di fecola

Istruzioni:

Taglia tutti gli ingredienti e inizia.

In una padella profonda o in una wok, scalda metà quantità di olio a fuoco alto.

Aggiungi tutte le verdure. Friggi velocemente finchè la cipolla non è cotta e translucida. Metti in una ciotola.

Aggiungi il resto dell'olio; scalda. Aggiungi il pollo e friggi finchè non è più rosa esternamente (5-7 minuti).

Mescola in una ciotola a parte gli ingredienti della salsa, assicurandoti di mescolare molto bene la fecola.

Aggiungi le verdure e la salsa al pollo nella wok. Cuoci a fuoco basso finchè la fecola non è cotta, circa 7 minuti, o finchè la salsa è addensata.

Servi con del riso caldo.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Pollo ubriaco

Ingredienti

1,2 litri di acqua, 1,5 cucchiaio d'acqua, 2 cipolle medie, sbucciate e affettate, 4 radici di zenzero, affettate e sbucciate, 1 pollo di circa 1,25kg, con le ali legate, 600ml di vino cinese o sherry secco Preparazione

Portare l'acqua, il sale, le cipolle e lo zenzero a bollitura in una grossa pentola. Far sobbollire per 5 minuti, quindi immergerci il pollo. Portare di nuovo a bollitura, coperto, per 15 minuti. Spegnere il fuoco e lasciare il pollo immerso nel liquido di cottura per almeno un'ora.

Rimuovere il pollo e metterlo in una giara di pietra o in un casseruola con un coperchio a chiusura ermetica. Versarci sopra dello sherry o del vino, immergendo completamente il pollo, lasciarlo immerso per almeno 48 ore. Girare il pollo ogni 12 ore.

Servire, scolare lo sherry e slegare le ali del pollo. Tritare in pezzettini, insieme con le ossa, e servire come antipasto, mangiato con le mani o sugli spiedini. Note

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti più il tempo d'immersione

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Vitello con zucchine

Ingredienti: 300 g di fettine di vitello, sale, 1 cucchiaio di sherry secco, aglio spremuto, sale glutammato, 1 cucchiaio di maizena, 400 g di zucchine, olio di semi. Preparazione: Far marinare la carne, tagliata a striscie sottili e infarinata, con lo sherry, l'aglio e il sale. A parte in una padella con olio molto caldo far rosolare un minuto e mezzo le zucchine tagliate a fettine diagonali, mescolando con un po' di sale; togliere le zucchine, aggiungere olio e con fuoco vivace far rosolare il vitello per 20 secondi, poi unire le zucchine e spegnere il fuoco.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Pesce

ABALONI SALTATI

ingredienti : 300 g di abalone a fettine, un petto di pollo a fettine, 30 cappelle di funghi profumati, 6 cucchiai di salsa di ostrica, 6 cucchiai di salsa di soia, una cipolla, uno spicchio d'aglio, 2 bicchieri di brodo, fecola, poco cipollotto tritato, un cucchiaio di olio di semi di soia

Preparazione Fate rinvenire i funghi in acqua tiepida per 10 minuti. Insaporite nell'olio la cipolla e l'aglio tritati, poi aggiungete il pollo e, quando è appena scottato, unite i funghi, l'abalone, la salsa di ostrica e quella di soia.Coprite con il brodo, portate a ebollizione e cuocete a fuoco vivo per pochi minuti. Diluite poca fecola con un cucchiaio di acqua e unitela alla preparazione, mescolandola per amalgamare. Unite il cipollotto tritato, spegnete e servite subito. Per la cottura nel forno a microonde mettete tutti gli ingredienti su un piatto da portata. Coprite e cuocete alla massima intensità per 3 o 4 minuti. Unite il cipollotto e servite.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Calamari al curry

Ingredienti

700 g di calamari, piselli freschi, polvere di curry, sale, zucchero, 1, 5 cucchiaio di sherry secco, olio di semi.

Preparazione

Pulire e tagliare a strisciette fini i calamari. Asciugarli bene e mescolarli con un cucchiaino di sale, una puntina di zucchero, un cucchiaio e mezzo di sherry secco. Buttare la polvere di curry in una pentola con olio molto caldo, a fuoco vivace, farla dorare e buttare i calamari; girare bene il tutto per un minuto e mezzo. A parte in una padella con olio caldo a fuoco vivace buttare i piselli, aggiungere un pizzico di sale, cuocerli per 2 minuti.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Calamaro in salsa all'aceto

Ingredienti

1 calamaro di 500 g circa, 8 tazze d'acqua, 1 cucchiaio di olio, 2 fettine sottili di zenzero.

Per la salsa: 2 cucchiai di aceto bianco, 3 cucchiai di salsa di soia chiara, ½ cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di olio di sesamo.

Preparazione

Nettate e lavate il calamaro; tagliatelo a pezzi di 5 cm di lato. Nel frattemp opreparate la salsa: riunite tutti gli ingredienti (per la salsa) in una ciotola e mescolate bene. In una pentola capace portare a bollore l'acqua con l'olio e lo zenzero; unitevi il calamaro e bollitelo a fuoco vivace per 2 minuti. Sgocciolatelo e passatelo in un piatto di portata; versatevi sopra la salsa all'aceto, servite caldo o freddo a piacere.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

CALAMARI CON PEPERONI VERDI

Ingredienti: 225 gr. di calamari, 100 gr. di peperoni verdi, svuotati della parte interna e privati dei semi, 2 fettine di radice di zenzero pelate, olio adatto alla frittura profonda, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaio di salsa di soya, 1 cucchiaino di aceto, pepe nero macinato al momento, 1 cucchiaino di olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 20 minuti Pulite i calamari, eliminando la testa e la lisca dorsale trasparente, come pure la sacca contenente il liquido nero. Togliete la sottile pellicina che riveste i calamari e tagliate la polpa in piccoli pezzi della grandezza di una scatola di fiammiferi. Affettate i peperoni verdi e la radice di zenzero. Mettete l'olio a scaldare in una padella o in una «wok», e friggete i calamari per circa 30 secondi. Gettate via l'olio in eccesso, lasciandone circa un cucchiaio nella padella, dove aggiungerete la radice di zenzero e i peperoni verdi, seguiti dai calamari. Mescolate alcune volte, poi unite il sale, la salsa i soya, l'aceto e il pepe; fate cuocere per circa un minuto, unite l'olio di semi di sesamo e servite.

Ricetta cantonese.

1 o 2 porzioni

Ingredienti:

200 gr di calamari freschi

Marinatura:

5 ml di salsa di soia

5 gr di fecola

5 ml di olio

20 funghi “cloud ear”

200 gr di cipolle spagnole

15 gr di zenzero

45 ml di olio di arachidi

15 ml di vino di riso

un pizzico di sale

15 ml di salsa di soia

Istruzioni:

Pulisci i calamari, togli l’osso e lo stomaco. Rimuovi la pellicina scura e apri i calamari. Incidi la parte bianca della carne a forma di diamante e tagliali a pezzettini. Fai marinare per 30 minuti.

Metti a bagno i funghi per 30 minuti in acqua calda, poi scola bene.

Sbuccia e taglia a fettine le cipolle. Taglia lo zenzero a pezzetti.

Scalda la wok con 30 ml di olio e friggi lo zenzero per 15 secondi.

Aggiungi i calamari e il vino e continua a cuocere per altri 2 minuti.

Aggiungi altri 15 ml di olio nella wok e unisci le cipolle e i funghi con un pizzico di sale.

Continua a friggere per pochi secondi, poi versa 60 ml di acqua. Mescola bene, grattando il fondo della wok, e cuoci finchè la cipolla non è morbida.

Aggiusta il condimento con salsa di soia e sale e servi.

CARPA DEL FIUME GIALLO

1 carpa di circa 900gr, 2 cucchiaini di sale, 1 ½ cucchiai di farina comune, 1 ½ cucchiai di farina di grano, 5 cucchiai di acqua, 600ml olio vegetale, 2 cucchiai di lardo.

Salsa: 2 cucchiai di zucchero, 4 cucchiai di aceto di vino, 1 cucchiaio di salsa di soia, 2 cucchiai di vino cinese o sherry secco, 6 cucchiai d'acqua, 1 cucchiaio di farina di grano

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: circa 10 minuti

Frizionare con il sale sia l'interno che l'esterno della carpa. Incidere entrambi i lati con un disegno ad incroci. Miscelare la farina normale con quella di grano e l'acqua per farne un impasto. Girare il pesce nell'impasto fino a che ne sia ben coperto da tutti e due i lati.

Scaldare l'olio in un wok fino a che inizia a fumare. Immergervi il pesce in un cestello di ferro intrecciato e far friggere per 7/8 minuti. Rimuovere, scolare e tenere al caldo. Far sciogliere il lardo in una casseruola, quindi aggiungere tutti gli ingredienti per la salsa. Miscelarli insieme a fuoco medio per 2 minuti fino a che la salsa inizi a diventare densa e lucida. Trasferire il pesce su di un piatto da portata scaldato e versarci sopra la salsa.

CARPA IN AGRODOLCE

Ingredienti una carpa di circa 800 g, 300 g di gamberetti , gusciati un pomodoro, 3 cucchiai di salsa di pomodoro, 3 cucchiai di sakè o maitai, 2 cucchiai di salsa di soia, un cucchiaino di sale, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di aceto, mezzo bicchiere di brodo di pollo, 20 g di olio di soia, un cucchiaio di fecola di patate, pepe.

Preparazione :Pulite la carpa e toglietele la coda, lavatela e asciugatela. Fate delle incisioni sui due lati, cospargete di sale e pepe e passate il pesce nella fecola. Friggete la carpa in una padella con l'olio di soia per 5 minuti a fiamma alta. Quando la carpa sarà dorata toglietela dalla padella. In una ciotola mescolate la salsa di soia, lo zucchero, il sale, l'aceto, il sakè, o il maitai, e la salsa di pomodoro. Immergete i gamberetti nella salsa, poi fateli saltare a fiamma alta, nello stesso olio della carpa, unendo anche il pomodoro tagliato a dadini. Aggiungete anche la salsa, rimescolate, unite la carpa e cuocete a fiamma alta ancora mezzo minuto per parte, quindi servite.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

GAMBERI ROSSI E BIANCHI CON VERDURE

Ingredienti: 2 cucchiaini di sale, un albume, 450 gr. di gamberi sgusciati, un cucchiaio di farina, 225 di taccole (o broccoli), 6 dl di olio, 2 cipolline tritate, 2 fette di radice di zenzero a fettine, 2 cucchiai di vino di riso o sherry secco, un cucchiaio di passato di pomodoro, un cucchiaio di salsa di chili

Mescolate in una terrina metà sale con la farina, aggiun-gete l'albume e sbattete bene con una forchetta, quindi immergetevi i gamberi. Mondate le taccole, oppure, se usate i broccoli, divideteli a cimette. Fate scaldare 3 cucchiai di olio nel wok o in una padella di ferro, unite le verdure con un pizzico di sale e cuocete per 2 minuti circa. Togliete le ver-dure dal recipiente e tenetele da parte. Lavate il wok, asciu-gatelo, quindi mettetevi l'olio rimasto. Quando sarà fuman-te mettetevi i gamberi e friggeteli per un minuto; toglieteli con una schiumarola e eliminate quasi tutto l'olio. Unite a quello rimasto nel wok le cipolline, lo zenzero e di nuovo i gamberi; bagnate con il vino, mescolate, disponete metà dei gamberi su un piatto da portata, aggiungete a quelli rimasti in padella il passato di pomodoro, la salsa di chili, mescolate e disponeteli sull'altra metà del piatto. Al centro sistema-te i piselli tenuti da parte. Servite subito.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

GAMBERONI ALLA PECHINESE

Ingredienti : 200 g di gamberoni già sgusciati e putiti, mezzo cucchiaino di sale, un pizzico abbondante di pepe, un cucchiaio di maizena, un cucchiaino di sakè. Per la pastella: un albume montato a neve con un pizzico di sale, 4 cucchiai di farina, 2 cucchiai di maizena, 2 cucchiai di sakè o di maitai, un cucchiaino di lievito, mezzo cucchiaino di sale, un cucchiaio di olio di soia, mezzo cucchiaio di semi di se-samo, un cucchiaio di acqua abbondante olio per friggere.

Per insaporire : 2 spicchi d'aglio, 2 fette di zenzero fresco, un cucchiaio di olio di soia, 5 cucchiai di brodo, 2 cucchiai di sakè.

Preparazione : Preparate una marinata con sale, pepe, maize-na e sakè e immergetevi i gamberoni sgusciati per almeno 10 minuti. Preparate nel frattempo la pastella per la frit-tura, mescolando accuratamente tutti gli in-gredienti indicati. Immergete i gamberoni nella pastella e rico-priteli completamente. Scaldate bene l'olio, tuffatevi i gamberoni, mantenendo la fiamma a intensità media, e friggeteli finché non saranno uniformemente dorati. Sgocciolate i gamberoni dall'olio e posateli su carta assorbente da cucina. In un cucchiaio di olio di soia fate soffriggere con lo zenzero gli spicchi d'aglio tagliati in quattro per 1 minuto, poi unite il brodo e il sakè, rimescolate cuocendo per 30 secondi. Unite i gamberoni, mescolateli con delicatezza per mezzo minuto poi servite caldissimo.

GAMBERI E PISELLI

Ingredienti: 225 gr. di gamberi sgusciati, 1 albume, 1 cucchiaio di farina di granturco, 1 fettina di radice di zenzero pelata, 1 cipollina, 3 cucciai d'olio, 175 gr. di piselli, 1 cucchiaino e mezzo di sale, 2 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaio di sherry, 1 cucchiaino d'olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 15 minuti circa. Mescolate albume insieme alla farina di granturco, e passate i gamberi in questo composto, che dovrà essere messo in frigorifero per 20/30 minuti. Tritate la radice di zenzero e la cipollina. Scaldate l'olio in una «wok» o in una padella e friggete i gamberi per un minuto rimuovendoli continuamente, poi toglieteli e metteteli a sgocciolare su carta assorbente per uso cucina. Rimettete a scaldare l'olio rimasto nella padella, gettatevi la radice di zenzero e la cipollina, i piselli e aggiungete poi i gamberi, il sale, lo zucchero e lo sherry, mescolando continuamente per circa un minuto. Versate l'olio di semi di sesamo appena prima di servire.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

GAMBERI FRITTI IN PASTELLA

Ingredienti: 225 gr. di gamberi del Pacifico, 1 uovo (piccolo), mezzo cucchiaino di sale, 3 cucchiai di farina, 2 cucchiai d'acqua, 600 ml. d'olio. Per il Pinzimonio: sale e pepe nero macinato al momento o semi di sesamo schiacciati e mescolati insieme

Tempo di preparazione: 15 minuti circa Sgusciate i gamberi ma lasciate la coda, che andrà usata come una sorta di manico per prendere i crostacei. Formate una pastella sbattendo l'uovo cui si aggiungerà sale, farina e acqua. Sbattete per un minuto così da far entrare un po' d'aria nel composto. Scaldate l'olio in una padella fonda finché non sia diventato bollente, immergete i gamberi nella pastella e poi friggeteli singolarmente per 2 minuti, finché non saranno dorati; quindi toglieteli e metteteli a scolare su carta assorbente da cucina. Servite con sale e pepe o semi di sesamo schiacciati.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

FETTINE DI PESCE FRITTO

Ingredienti: 500 gr. di filetto di pesce (pianuzza o sogliola) privato della pelle, 1 cucchiaio di vino di riso o di sherry secco, 1 albume, 1 cucchiaio di farina di granturco, 300 ml. d'olio, 1 spicchio d'aglio pelato e tritato, 1 cipollina tritata, 1 fettina di radice di zenzero pelata e fatta a striscioline, un quarto di peperone rosso, svuotato della parte interna e tagliato a fettine. Per la Salsa: 150 ml. di brodo, 2 cucchiaini di sale, 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di farina di granturco, l cucchiaino d'olio di semi di sesamo,

Tempo di preparazione: circa 20 minuti Tagliate il pesce a pezzetti non più alti di 5 cm. Mescolate insieme lo sherry, l'albume e la farina di grantur-co, poi mettete a marinare il pesce in questo composto per circa 20 minuti. Scaldate l'olio in una «wok» o in una padella, e friggete il pesce per 2/3 minuti. Toglietelo e mettetelo a sgocciolare, lasciando nella padella circa un cucchiaio d'olio. Aggiungete l'aglio, la cipollina, la radice di zenzero e il peperone rosso. Mescolate insieme gli ingredien-ti della salsa, versateli in padella con il pesce, rimestate a fuoco vivace e servite.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

PALLINE DI GRANCHIO FRITTO

Ingredienti: 450 gr. di polpa di granchio, 50 gr. di lardo, 4-6 castagne d'acqua, un uovo, un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco, un cucchiaio di sale, un cucchiaino di radice di zenzero, una cipollina tritata, 2 cucchiai di farina, olio, un cuore di lattuga.

La polpa di granchio può essere fresca, oppure surgelata o in scatola. È possibile anche usare un misto di polpa di granchio e gamberi, oppure soltanto gamberi. Sbucciate le castagne e tritatele con la polpa di granchio e con il lardo. Mettete il trito in una terrina, unite l'uovo leggermente sbat-tuto con una forchetta, il vino, il sale, la radice di zenzero, la cipollina e la farina. Amalgamate bene tutti gli ingredienti e mettete l'impasto in frigo per circa 1 ora. Trascorso questo tempo ricavate dalla preparazione 24 palline delle dimensio-ni di una noce. Scaldate l'olio nel wok o in una padella di ferro e, quando sarà bel caldo, friggete le palline a fuoco mo-derato. Quando saranno dorate, toglietele dal recipiente con un mestolo forato, alzate la fiamma, rimettete le palline nel-l'olio e friggetele ancora per pochi secondi a fuoco vivo. Sco-latele nuovamente, mettetele su carta assorbente da cucina a perdere l'unto di cottura e servitele calde su un piatto da portata ricoperto di foglie di lattuga.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

ASPARAGI E PAK-CHOI

L'asparago verde asiatico che troviamo sul mercato proviene in genere dalla Thailandia. Se lo si scorge su qualche banco, non bisogna assolu-tamente lasciarselo sfuggire: è l'ideale per piatti di ver-dura speziati come quello che andiamo a presentare.

Ingredienti : 400 g di pak-choi, 400 g di asparagi sottili verdi, 10 g di radice di zenzero fresca, 30 g di cipolline rosse asiatiche oppure di scalogno, 1 spicchio d'aglio, 80 g di cipollotti, 2 peperoncini piccoli, oppure 1 cucchiaino di peperoncino in polvere, 250 g di riso glutinoso, sale, 4 cucchiai di olio vegetale, pepe macinato al momento

Per !a salsa: scorza grattugiata e succo dì 1/2 limetta, 1 cucchiaino di coriandolo tritato, 100 ml di brodo vegetale, 3 cucchiai di salsa di soia chiara, 1 cucchiaio di salsa di soia scura, 3 cucchiai di saké.

Preparazione : Tagliate via le estremità delle radici del pak-choi, lavatelo e tagliatelo per il largo in strisce larghe 1,5 cm. Mondate gli asparagi e tagliateli in pezzi lunghi 5 cm. Pelate lo zenzero, le cipolle e l'aglio, e tritateli finemente. Mondate i cipollotti e tagliateli a rondelle sottili, Sciacquate il riso e lasciatelo scolare. Fate bollire 1/2 lt di acqua, aggiungete il sale e cuocete il riso per circa 10 minuti, Quando tutta l'acqua è evaporata, toglietelo dal fuoco, coprite e lasciatelo gonfiare per altri 10 minuti. Amalgamate tutti gli ingredienti che occorrono per la salsa. Scaldate l'olio nel wok e, mescolando, fatevi rosolare lo zenzero, le cipolle e l'aglio. Aggiungete gli asparagi e fateli cuocere per 2 minuti, Aggiungete il pak-choi, i cipollotti, il peperoncino e fate soffriggere per altri 3 minuti, Versatevi la salsa e portate a ebollizione. Salate e pepate. Servite la verdura nelle coppette con il riso.

BROCCOLI IN SALSA DI OSTRICHE

Ingredienti: 225 gr. di broccoli, 3 cucchiai d'olio, 2 cucchiai di salsa di ostriche, 2 cucchiai di brodo o di acqua

Tempo di preparazione: 10 minuti Tagliate i broccoli a pezzetti. Eliminate i filamenti e le bucce dure dai gambi che, tra l'altro, sono ottimi da mangiare. Scaldate l'olio in una «wok» o in una padella, e quando è bollente versate i broccoli, facendoli cuocere per un minuto/un minuto e mezzo. Aggiungete la salsa alle ostriche e un po' di brodo o d'acqua e cuocete per altri 2 minuti. Servite caldo.

CAVOLO ALL'AGRO-DOLCE

Ingredienti: 450 gr. di cavolo bianco (cappuccio), 1 peperone verde, svuotato della parte interna e privato dei semi, 1 peperone rosso, svuotato della parte interna e privato dei semi, 3 cucchiai' d'olio, 6 peperoncini rossi di Cayenna secchi, 12 grandi di pepe Salsa: 2 cucchiai di salsa di soya, 2 cucchiai di aceto, 2 cucchiai di zucchero, 1 cucchiaino di sale Per guarnire, 1 cucchiaio d'olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 10 minuti Tagliate il cavolo bianco e i peperoni a striscioline. Mischiate insieme gli ingredienti per la salsa. Scaldate l'olio in una «wok» o una grande padella e mettete i peperoncini di Cayenna e i grani di pepe. Dopo alcuni secondi, aggiungete il cavolo e i peperoni, mescolate per 1 minuto e mezzo; versate poi la salsa e continuate a mescolare finché non sia ben amalgamata. Servite caldo o freddo, guarnito con olio di semi di sesamo.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

CAVOLO CINESE CON FUNGHI

Ingredienti: 6/8 funghi secchi cinesi, immersi in acqua calda per 20 minuti, strizzati privati del gambo e triturati, 500 gr. di cavolo cinese (foglie), 3 cucchiai d'olio, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaio di salsa di soya, i cucchiaino d'olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 15 minuti. Conservate il liquido in cui sono stati tenuti a bagno i funghi. Tagliate grossolanamente le foglie di cavolo. Scaldate l'olio in una «wok» e friggete mescolando il cavolo e i funghi per circa 3 minuti, fin quando si saranno ammorbiditi. Aggiungete il sale, lo zucchero e la salsa di soya, e cuocete per un altro minuto e mezzo. Versate un po' dell'acqua in cui sono stati tenuti i funghi, unite l'olio di semi di sesamo e servite immediatamente

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

FAGIOLINI SALTATI CON CARNE DI MANZO

Ingredienti : 400 g di fagiolini, 200 g di carne di maiale tritata, un bicchiere di olio di semi di Soia, un cucchiaio di salsa di soia, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaio di sakè o di maitai, sale.

Preparazione : Mondate i fagiolini, lavateli e asciugateli. Fate scaldare l'olio in una padella, tuffatevi i fagiolini e cuoceteli per circa 10 minuti finché non saranno di un colore bruno, poi scolateli. Togliete dalla padella quasi tutto l'olio, unite la carne e, mescolando, cuocetela per 2 o 3 mi-nuti. Unite la salsa di soia, mescolate, poi aggiunge-te i fagiolini, lo zucchero, il sale e il sakè o il maitai. Rimescolate, cuocete ancora per 1 minuto, quindi servite.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

GERMOGLI DI BAMBÙ BRASATI

Ingredienti: 300 gr. di germogli di bambù, 3 cucchiai d'olio, 2 cipolline tritate, 4/5 funghi secchi cinesi, immersi in acqua calda per 20 minuti strizzati, privati del gambo e tagliati a fettine, i cucchiaio di sherry secco o di vino di riso, 1 cucchiaio di salsa di soya, 2 cucchiaini di farina di granturco, 50 gr. di prosciutto sminuzzato per guarnire

Tempo di preparazione: 10 minuti. Tagliate a striscioline i germogli di bambù. Scaldate l'olio in una «wok» versate le cipolline, i funghi e i germogli, di bambù e friggete mescolando per circa un minuto, poi unite lo sherry e la salsa di soya. Continuate a cuocere per un altro minuto, versando un po' di brodo, se necessario. Mescolate la farina di granturco con un po' d'acqua fredda, e versate questo composto nella padella, rigirando finché il succo si sarà addensato e amalgamato in modo uniforme. Servite immediatamente, guarnendo con il prosciutto smi-nuzzato.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Germogli di soia con funghi cinesi

Ingredienti: 2 tazze di germogli di bambù, 12 funghi cinesi, 2 cucchiai d'olio, 2 fettine

sottili di zenzero.

Per la salsa: 2 cucchiai di salsa di soia, 2 cucchiaini di maizena, ½ tazza

d'acqua, ¼ di cucchiaino di sale, ½ cucchiaino di zucchero.

Preparazione: Tagliate i germogli di bambù, in senso perpendicolare alla lunghezza, a fettine

di 4 millimetri circa. Coprite i funghi con acqua calda e lasciateveli immersi

per 15 minuti o finché sono teneri; gettate i gambi. Preparate la salsa,

riunendo tutti gli ingredienti e mescolando bene. A calore medio, scaldate

l'olio in una wok, unite lo zenzero e, dopo che questo ha fritto 1 minuto, i

funghi e i grmogli di bambù, che friggerete 1 altro minuto, mescolando.

Aggiungete la salsa e dopo averla portata a leggero bollore cuocete altri 5

minuti. Togliete dal fuoco, servite caldo.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

INSALATA DI GERMOGLI DI SOYA

Ingredienti: 450 gr. di germogli di fagioli di soya freschi, 1 cucchiaino di sale, 2,25 litri di acqua. Condimento: 2 cucchiai di salsa di soya, 1 cucchiaio di aceto, 1 cucchiaio di olio di semi di sesamo. Per guarnire 50 gr. di prosciutto cotto o di pollo finemente affettato

Tempo di preparazione: 10/15 minuti I Cinesi raramente mangiano cibo scondito, (al naturale, grezzo), e le loro insalate consistono in verdure mondate, passate in acqua fredda e mischiate a un condimento. Lavate i germogli di fagioli di soya in una bacinella di acqua fredda, eliminando i baccelli e altri pezzettini che emergono in superficie (non è necessario togliere le estremità di ogni baccello). Metteteli in una padella con acqua bollente già salata e fateli cuocere per uno o due minuti. Scolateli e passateli in acqua fredda finché non si siano intiepiditi. Fateli sgocciolare per eliminare tutta l'acqua. Mescolate tutti li ingredienti per la salsa e versatela sui germogli, mischiando con cura, e fate riposare per 10/20 minuti. Guarnite con prosciutto cotto o con pollo.

VERDURE MISTE FRITTE

Ingredienti: 100 gr. di germogli freschi di soia, 100 gr. di germogli di bambù, 100 gr. di taccole (o broccoli), 100 gr. di carote, 3 cucchiai di olio, un cucchiaio di sale, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaio di brodo, pepe

È bene non usare germogli di soia conservati; piuttosto, se non li trovate, sostituiteli con sedano bianco. I germogli di bambù possono invece essere sostituiti con cavoli, zucchi-ne o cavolfiore. Lavate i germogli di soia in acqua fredda, scolateli; affet-tate i germogli di bambù, le carote e mondate le taccole; se invece usate i broccoli mondateli, lavateli e divideteli a ci-mette. Fate scaldare l'olio nel wok, buttatevi i germogli di bambù, le taccole, le carote e cuocete per un minuto, quin-di unite i germogli di soia, salate, pepate e mescolate per un minuto. Versate il brodo e cuocete solo per qualche secondo per mantenere le verdure ben croccanti. Servite caldissimo.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Dolci

Biscotti della fortuna

Quantità per: 25 biscotti

Ingredienti:

200 gr di margarina morbida

100 gr di zucchero

1 uovo

12 ml di estratto di vaniglia

600 gr di farina

2 gr di lievito

Istruzioni:

Riscalda il forno a 220°C.

Mescola margarina, zucchero e uovo finchè non sono ben amalgamati.

Aggiungi gli altri ingredienti. Mescola insieme per formare una palla di impasto.

Copri leggermente di farina un tagliere di legno o una superficie piana, con il mattarello stendi metà impasto in modo molto sottile. Usa una forma per biscotti rotonda per tagliare l'impasto.

Metti un messaggio in ogni biscotto in modo che sporga da un lato. Piega la forma a metà e poi di nuovo a metà. pizzicalo per chiuderlo.

Cuoci i biscotti per circa 10 minuti o finchè non sono leggermente scuriti.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Budino delle otto gemme

Ingredienti: 1 tazza di riso, 1 e ½ tazza d'acqua, ½ tazza di zucchero, 3 cucchiai di strutto,

altro strutto per ungere lo stampo, pezzetti di ananas in scatola, parecchie

ciliegie rosse snocciolate e divise a metà, burro per imburrare.

Preparazione: Cuocete il riso nell'acqua; lasciatelo leggermente raffreddare, mescolatevi lo

zucchero e lo strutto. Con altro strutto ungete generosamente uno stampo da

budino a bordi alti, senza foro centrale; copritene il fondo con pezzetti di

ananas e ciliegie disposti decorativamente, versatevi sopra il riso cotto e

comprimetelo. Cuocete a vapore, a calore forte, per mezz'ora circa. Sformare su

un piatto di servizio, servite caldo.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

DOLCE AL VAPORE

Ingredienti: 2 uova, 50 gr. di zucchero nero, 75 ml. di latte, 100 gr. di farina contenente una certa ercentuale di lievito, 1 cucchiaio di lardo o grasso di origine vegetale. melassa, al momento di portare in tavola

Tempo di preparazione: 25/30 minuti Sbattete le uova in una terrina, aggiungendo lo zucchero e il latte. Unite lentamente la farina setacciata e mescolate bene. Sciogliete il lardo sul fuoco, e quando è intiepidito, aggiungete all'impasto. Ungete una teglia per dolci e versate l'impasto, che cuocerà a vapore forte per 20/30 minuti. Togliete il dolce dalla teglia quando è ancora caldo. Tagliate-lo a quadratini o a triangoli e servite sia caldo che freddo, con melassa.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

GELATO FRITTO

INGREDIENTI

(dosi per 4 persone):

400 g. di gelato ad un gusto a piacere

Un uovo

175 g. di farina

75 g. di fecola

40 g. di zucchero al velo

Un pizzico di lievito in polvere

Olio q.b.

Formare con il gelato otto palline e metterle nel freezer almeno due ore su un vassoio.

Lavorare in una ciotola la farina e la fecola con 200 ml. d'acqua ghiacciata usando una piccola frusta: la pastella deve essere fluida ma consistente; incorporare l'uovo, il lievito e fare riposare per almeno due ore (ma poiche' e' meglio se riposa piu' a lungo, anche per 12 ore, si consiglia di preparare la pastella il giorno prima).

Togliere quindi le palline di gelato dal freezer ed immergerle una per volta nella pastella, rivestendole in modo uniforme; sistemarle nuovamente sul vassoio congelato e metterle nel freezer per altre due ore.

Scaldare l'olio in un tegamino alto e stretto e tuffarci le palline di gelato, prendendole dal freezer una alla volta con un paio di pinze; friggerle per dieci secondi, sempre una alla volta, tenendole immerse nell'olio, finche' la pastella diventa dorata.

Sistemarle su un piatto con della carta da cucina assorbente e servirle dopo essere state spolverizzate con dello zucchero a velo fatto cadere a pioggia da un colino.

Ebook curato da Silvia Masaracchio e scaricato dal sito http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

MELE AL CARAMELLO

Ingredienti: 4 mele grandi e fragranti, sbucciate e private del torsolo, 4 cucchiai di farina, 1 cucchiaio di farina di granturco, 2 albumi, 1 litro d'olio per frittura profonda, 100 gr. di zucchero, 2 cucchiai d'acqua, 1 cucchiaio di lardo, i cucchiaio di olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 15 minuti. Tagliate ogni mela in 8 pezzi, e spruzzateli con un po' di farina. Mescolate il resto della farina con la farina di granturco e le chiare d'uovo per fare una pastella. Scaldate l'olio in una «wok» o in una padella, passate ogni pezzo di mela nella pastella e friggete per 3 minuti. Togliete le mele con un cucchiaio scanalato e fate sgocciolare. Mettete lo zucchero e l'acqua in una casseruola e mescolate, a fuoco moderato. Aggiungete il lardo e aumentate la fiamma, continuando a mescolare finché lo zucchero non si sia caramellato. Aggiun-gete i pezzi di mela, mischiate bene e unite i semi di sesamo. Servite non appena i semi si saranno ben amalgamati. Mettete una ciotola d'acqua fredda sulla tavola e immergete-vi ogni pezzo di mela per far indurire il caramello.

Grazie per aver scaricato questo libro dal nostro sito

Moltissimi e-book gratuiti ti aspettano su

http://bachecaebookgratis.blogspot.com/

Collana
Barbera Ebook